

ADEMÁS: Silvana Estrada y la dulzura del renacer

NOVIEMBRE 2025

Newsweek®

EN ESPAÑOL

NEWSWEEKESPANOL.COM



HUMANOS 2.0

CRECIENDO ENTRE EL CÓDIGO Y LA CONCIENCIA

En ALE, valoramos su tiempo y su seguridad.
Contamos con dos tipos de productos que se adaptan a sus necesidades:



A partir de 50 horas vuelo.
Más altos estándares de seguridad
Disponibilidad garantizada



Adquiera la fracción de la aeronave
que se adapte a sus necesidades
Pagando el porcentaje proporcional
de lo utilizado

Para mayor información:

info@ale.mx • www.aerolineasejecutivas.com
Revistas.PeruRadio.net.pe



PRINCIPALES

4

EN FOCUS

EL SABIO PESCADOR

PORTADA:
IAG ADOBE STOCK



Facebook /Newsweek en Español
X @NewsweekEspanol
Instagram @newsweekenespanol
TikTok: @newsweekespanol

FOTO: ADOBE STOCK

8

VIDEOJUEGOS INDEPENDIENTES EN MÉXICO

CREATIVIDAD, TECNOLOGÍA
Y EL IMPACTO DE LA
INTELIGENCIA ARTIFICIAL

36

SILVANA ESTRADA Y LA DULZURA DEL RENACER

En su nuevo álbum
'Vendrán suaves lluvias',
la cantautora veracruzana
transforma el dolor en calma.

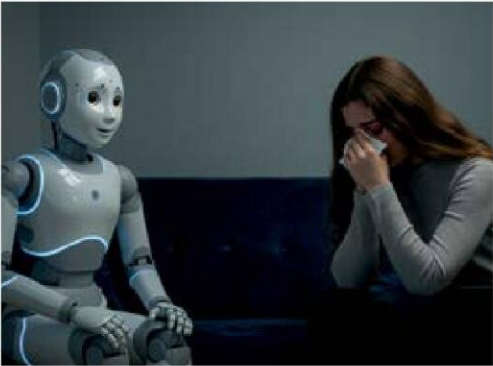
SECCIONES

InFocus

4 Las noticias en imágenes

Portada

8 Videojuegos independientes en México



14 Cuando la inteligencia artificial responde a un llamado de ayuda

Viajes

20 Montreal: el destino preferido del viajero sofisticado



24 La gastronomía de Guanajuato: un viaje para el paladar

28 Turismo inclusivo y de lujo en California

Salud

30 Cinco maneras de evitar las gripas esta temporada de frío

Cultura

32 Oliver Laxe regresa al desierto para meditar sobre la muerte en 'Sirât'

36 'Me río porque ya no quiero estar triste': Silvana Estrada y la dulzura del renacer



40 El sueño de Macario Martínez apenas se inicia

42 La Gusana Ciega: Los claroscuros que mantienen viva su llama interior

46 Tomás Sánchez, el pintor que convirtió la perseverancia en su paisaje más profundo



DIRECTORA GENERAL _ Gloria Márquez
DIRECTOR COMERCIAL _ Manuel Montes de Oca

NEWSWEEK EN ESPAÑOL

Director general adjunto _ Miguel Ángel Jaime
Directora editorial _ Camila Sánchez Bolaño
Coordinador editorial _ Joel Aguirre A.
Diseño editorial _ Abraham Solís Saldaña
Reporteros y editores web _ Kenia Hernández Rivera, Luis Baylón y Emilio Flores
Redes sociales _ Paloma Corvera y Andrea García
Colaboran en esta edición _ Jessica Nasser, Leonardo Vega, Luis Madrid, Antonio Cruz, Andrea Paredes, Miguel Zúñiga, Fernando Estrada, Adán Vega

NEWSWEEK EN ESPAÑOL, UNA DIVISIÓN
DE NEWS FOR AMERICA LLC

NEWSWEEK MAGAZINE
PUBLISHED BY Newsweek LLC

EDITORA GLOBAL EN JEFE _ Jennifer H. Cunningham
EDITORA ADJUNTA _ Diane Harris
VICEPRESIDENTE CREATIVO DE MARCA _ Chris Roberts
VICEPRESIDENTA DIGITAL _ Laura Davis
DIRECTORA DE OPERACIONES _ Melissa Jewsbury
EDITOR DE PROYECTOS ESPECIALES _ Josh Hammer

NEWSWEEK (ISSN0028-9604) IS PUBLISHED BY NEWSWEEK LLC, 7 HANOVER SQUARE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10004. PUBLISHED IN COOPERATION WITH NEWSWEEK. NEWSWEEK.COM

PARTE DEL MATERIAL EDITORIAL DE ESTA REVISTA ES PUBLICADO BAJO LICENCIA DE NEWSWEEK

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416): Editada en México por News For America LLC, Circuito Interior Melchor Ocampo 193, Locales J28 y J29, Planta Alta. Plaza Galerías. Col. Verónica Anzures, Miguel Hidalgo, CP 11300. Reserva de uso de Título No. 04-2000-072412234900-102. Certificado de Licitud de Título No 11424 y Certificado de Licitud de Contenido No. 8019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones de Revistas Ilustradas. • Impreso en Vida y Placer Impresiones: Montecito 38, Int. 18, Col. Nápoles. C. P. 03810. Registrada en la Oficina Postal como un semanario de noticias. Derechos reservados bajo la International Copyright Convention y bajo la Pan American Convention. Newsweek es una revista semanal editada desde 1933. Newsweek en Español está escrita y editada para una audiencia mundial y se publica semanalmente bajo licencia de Newsweek LLC. Derechos de propiedad intelectual y de traducción a cualquier idioma reservados en todos los países. Printed in Mexico

NEWSWEEK EN ESPAÑOL (ISSN: 1091-3416) is published weekly. Periodical postage paid at Miami, FL. POSTMASTER: Send address changes to News for America, 6355 NW 36th Street, Suite 507, Virginia Gardens, FL 33166

PRINTED IN MEXICO

Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores de Newsweek en Español no reflejan necesariamente la postura de los editores de la publicación. Asimismo, Newsweek en Español investiga acerca de la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza por las ofertas relacionadas con estos.

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 312/01

Comentarios: cartasaeditor@newsweekespanol.com

NEWSWEEK EN ESPAÑOL / VOL. 29, Nº. 10; NOVIEMBRE 2025 © 2025
Publicada por News for America LLC bajo licencia de Newsweek, Inc. Todos los derechos reservados.

VENTAS DE PUBLICIDAD: publicidad@newsweekespanol.com



**Entérate
de los temas
de relevancia.
Ponemos las
noticias al
alcance de
tu mano.**

SIN MIEDO.

En una charla sincera, el actor, artista y compositor Anthony Hopkins revela cómo su difícil infancia y su larga lucha contra el alcoholismo forjaron al hombre pleno y feliz que es hoy

FOTO: BRANTLEY GUTIÉRREZ / NEWSWEEK

Newsweek
EN ESPAÑOL

Consulta 
newsweekespanol.com

Los tiempos se comprenden
mejor si estamos informados
adecuadamente.



Newsweek en Español



@NewsweekEspanol



@newsweekenespanol



@newsweekespanol

Revistas.PeruRadio.net.pe

In Focus

EN LAS IMÁGENES





CIUDAD DE MÉXICO, MÉXICO

EL COLOR Y LA MEMORIA INUNDAN REFORMA

En primer plano sobresalen enormes figuras de calaveras decoradas con tonos vivos —azules, naranjas, verdes y rosas— que evocan tanto la tradición prehispánica como el arte popular mexicano. Estas esculturas se elevan por encima de una multitud de personas con rostros pintados de catrinas, flores de papel y vestimentas inspiradas en el folclore, con motivo del Desfile de Día de Muertos 2025, celebrado el 1 de noviembre en la Ciudad de México, y que reunió alrededor de 1 millón 450,000 asistentes. El evento ofreció música, danza, carros alegóricos y homenajes a figuras emblemáticas como el escritor Carlos Monsiváis, la pintora Frida Kahlo y la cantante de música ranchera Paquita la del Barrio.

📷 → ISRAEL FUGUEMANN / @FUGUEMANN_



In Focus

SANTIAGO DE CUBA, CUBA

LOS RASTROS DEL HURACÁN “MELISSA”

Una cama con un colchón de flores rojas es arrastrada por las inundaciones tras el paso del huracán “Melissa” en San Miguel de Parada, provincia de Santiago de Cuba. El ciclón tropical tocó tierra como categoría 3 en la escala Saffir-Simpson en el este de la isla el 29 de octubre y causó daños en viviendas y calles, según el presidente Miguel Díaz-Canel. Un día antes, atravesó Jamaica como fenómeno de categoría 5 con vientos sostenidos de hasta 295 kilómetros por hora, lo que lo convirtió en la mayor tormenta registrada en ese país de 2.8 millones de habitantes. La potencia de “Melissa” incluso superó la de algunos huracanes como Katrina, que devastó Nueva Orleans en 2005.

📷 → YAMIL LAGE / AFP



FRANJA DE GAZA, PALESTINA

NUEVO ATAQUE EN MEDIO DE LA TREGUA

Una familia llora ante los cuerpos de dos niños que murieron en un ataque israelí, en el Hospital Nasser de Jan Yunis, en el sur de la Franja de Gaza, el 29 de octubre. El ejército israelí lanzó una ola de bombardeos tras la muerte de uno de sus soldados en Gaza un día antes, a pesar del acuerdo de alto al fuego iniciado el 10 de octubre. Por su parte, Hamás negó haber atacado a tropas israelíes en Rafah y reafirmó su compromiso con la tregua. Hasta ese momento se habían reportado 50 víctimas mortales por los bombardeos israelíes, entre ellas 22 menores.

📷 → BASHAR TALEB / AFP





GUANGXI, CHINA

EL SABIO PESCADOR

Envuelto en una atmósfera serena y casi mítica, un pescador tradicional muestra a los turistas las técnicas ancestrales de pesca con cormoranes —aves acuáticas de pico ganchudo— en la provincia de Guangxi, China, el 25 de octubre. El hombre, de rostro curtido y mirada profunda, está sobre una balsa de bambú iluminada por una lámpara de aceite que proyecta una cálida luz dorada sobre su figura. Lleva un sombrero de paja, viste ropa rústica y sostiene en su brazo una de las aves. Al fondo, las siluetas de las montañas se recortan contra el cielo azul oscuro del atardecer.

📷 → MLADEN ANTONOV / AFP



PIONYANG, COREA DEL NORTE

LUCES EN COREA DEL NORTE

Fuegos artificiales iluminan el cielo mientras el público reacciona en el Estadio Primero de Mayo, en Pionyang, el 9 de octubre, durante la celebración del 80 aniversario de la fundación del Partido de los Trabajadores, el organismo que dirige y rige los designios de Corea del Norte, bajo el liderazgo de Kim Jong-un. Las festividades incluyeron un gran desfile militar y contaron con la presencia de dignatarios de países como China, Rusia y Vietnam. Un mes antes, en septiembre, Kim se reunió con su homólogo chino, Xi Jinping, y con el presidente ruso, Vladímir Putin, durante su visita a Pekín para asistir a un desfile en conmemoración del final de la Segunda Guerra Mundial.

📷 → KIM WON JIN / AFP



Portada

VIDEOJUEGOS INDEPENDIENTES EN MÉXICO

CREATIVIDAD, TECNOLOGÍA
Y EL IMPACTO DE LA
INTELIGENCIA ARTIFICIAL

LAS HERRAMIENTAS DE IA PROMETEN DEMOCRATIZAR EL DESARROLLO DE VIDEOJUEGOS, PERO TAMBIÉN DESPIERTAN PREGUNTAS SOBRE EL PAPEL DEL CREADOR. ENTRE LA EFICIENCIA DE LOS ALGORITMOS Y LA EMOCIÓN DE CREAR EN COLECTIVO, LOS ESTUDIOS MEXICANOS BUSCAN SU PROPIO EQUILIBRIO.

POR

KENIA HERNÁNDEZ RIVERA

UNA TELEVISIÓN DE CAJÓN parpadea en una habitación donde un ventilador gira con pereza. En el suelo un niño de nueve años sostiene con fuerza un control gris de Super Nintendo. Mientras afuera cae la tarde, adentro el tiempo se detiene; Mario Bros acaba de saltar sobre una tortuga amarilla de caparazón verde...Para quienes crecieron en los noventa, esa escena era común. Los videojuegos eran una ventana a Japón o Estados Unidos, a mundos imposibles donde la palabra “México” casi nunca aparecía. Hoy, décadas después, los que nunca soltaron el control ahora reescriben la historia.

En el país seis de cada 10 mexicanos son videojugadores (*gamers*), que representan un total de 72.6 millones de personas, según un análisis de la consultora The CIU, con corte al primer semestre de 2025. Sin embargo, México ha dejado de ser únicamente un lugar que consume esta industria para convertirse en un punto clave para la creación de estudios independientes o *indies*, pequeñas empresas sin respaldo de grandes editoras, las cuales operan con mayor libertad creativa y suelen explorar géneros experimenta-

les o dirigidos a nichos específicos.

Existen varios casos de éxito de juegos *indies* mexicanos. Uno de ellos es *Mulaka*, desarrollado por el estudio independiente Lienzo, con sede en Chihuahua que, en su momento, incluso llegó a consolas de última generación como Xbox One, PlayStation 4 y Nintendo Switch. Es un título de acción y aventura en 3D que coloca al usuario en la piel de un chamán tarahumara que debe luchar contra la maldad que corrompe la tierra utilizando los poderes de los semidioses.

Otro ejemplo es *Greak: Memories of Azur*, de Navegante Entertainment y publicado por Team17, donde tres hermanos —Greak, Adara y Raydel— deben huir de una invasión de criaturas llamadas Urlags. También disponible en Xbox, Nintendo Switch, PlayStation y Steam, la plataforma de distribución digital de videojuegos para PC. En el terreno móvil o para celular, el estudio HyperBeard tiene un vasto catálogo con títulos como *KleptoCats* y *Adorable Home*.

Si bien el mercado de juegos independientes mueve más de 5,000 millones de dólares a escala global y está creciendo cerca del 20 por ciento cada año, y en América Latina más del 70 por ciento de los estudios *indies* se concentran en México, Argentina y Brasil, de acuerdo con Altered Ventu-

res —el fondo de inversión especializado en *gaming* fundado en 2016—, México aún enfrenta retos.

LOS DESAFÍOS: IGNORANCIA Y MIEDO

MARIO VALLE, SOCIO FUNDADOR DE Altered Ventures con más de 27 años de trayectoria en la industria, identifica dos desafíos principales que frenan el crecimiento del sector en la región. El primero es la ignorancia institucional.

“Muchos tomadores de decisiones en el gobierno y el sector privado desconocen datos fundamentales: que la industria de videojuegos vale 200,000 millones de dólares a nivel mundial, que el jugador promedio tiene 35 años o que 49 por ciento de los videojugadores son mujeres. Esta falta de conocimiento se traduce en políticas que obstaculizan en lugar de facilitar, como el impuesto del 8 por ciento a los videojuegos en México”, explica en entrevista con *NW Noticias*, el también exdirector para Latinoamérica y de desarrollo de negocios de Electronic Arts, una de las empresas gigantes de la industria con títulos como *‘FIFA’* —hoy *‘EA Sports FC’*—, *‘Sims’* y *‘Battlefield’*.

El segundo desafío es más profundo y personal: el síndrome del impostor. Después de viajar por mercados emergentes durante 15 años, Mario ha observado un patrón consistente: “Hay muchísima inseguridad de los creadores y creadoras. Hay un fenómeno cultural y humano que yo siempre sintetizo con la expresión mexicana de ‘no se la creen’”.

Esta inseguridad contrasta dramáticamente con la confianza de emprendedores en Silicon Valley o Europa. “Si tú platicas con un desarrollador de videojuegos estadounidense, canadiense, suizo o francés,

Portada

estos individuos se la creen durísimo y quieren conquistar el mundo cada vez que hacen algo. Desgraciadamente en mercados emergentes no es la constante”.

“SÍ HAY MUCHOS GAMERS NACIONALES, PERO MEXICANOS QUE CONSUMAN LOCAL, NO”

PARA ANTONIO URIBE —MEJOR conocido como Fáyer—, cofundador y director del estudio HyperBeard de la Ciudad de México (CDMX), hasta su salida en 2020, una de las mayores barreras que enfrentan los desarrolladores independientes en el país, es la desinformación. La mayoría comienza a hacer juegos sin preguntarse si alguien más ya hizo algo similar que pudiera servirles de guía. El conocimiento técnico es solo el primer obstáculo; luego vienen los errores relacionados con marketing, monetización y aspectos administrativos y legales.

El consumidor mexicano, aunque numeroso, consume principalmente juegos “triple A”, es decir, videojuegos de alto presupuesto, producidos por grandes compañías y que se caracterizan por una gran calidad y gráficos de última generación.

“Hacer juegos no es algo fácil. Uno asume que al jugar Mario ya puedes crear algo, como si por ver una película fueras director. Primero está el conocimiento técnico y una vez alcanzado, imagina que eres joven y te juntas con tus amigos para crear un videojuego, pero no sabes cómo vender la experiencia. La historia más común en México, por desgracia, es empezar a ciegas (...) Sí hay muchos gamers nacionales, pero mexicanos que consuman local, no, prefieren más opciones como ‘Halo’ y ‘Pokémon’”, dice en entrevista con NW No-



JUGADORES, DESARROLLADORES Y FANÁTICOS se reúnen en el Supernova Indie Games Fest, el evento que celebra la cultura gamer y el futuro de los videojuegos en México.

ticias el ingeniero en computación por la UNAM, quien actualmente se dedica a la consultoría para empresas de tecnología y videojuegos, con su experiencia en desarrollo, gamificación, producción y diseño narrativo, entre otras áreas.

En sus palabras, por esa falta de conocimiento no pudo monetizar un proyecto cuando era estudiante. Su primer juego lo lanzó a finales de 2011, *TapTap Piñata*, destinado para celular. “Al final el juego no pasó a ser nada mayor, lo habrán jugado cerca de miles de personas en total, pero en mi interior algo había cambiado”, añade de esa vivencia. Más tarde llegó a un estudio en donde volvieron a reestrenar este título en 3D, pero ahora bajo el nombre de *Super TapTap Piñata*.

En 2014 creó junto a su colega Juan Pablo o JP el estudio HyperBeard. Tan solo el primer año estrenaron tres juegos: *Bouncing Dude*, *Palabraz* y

Muertitos, etapa en donde programar era uno de sus roles principales. Años después, en 2016, idearon *KleptoCats*, un juego que se convirtió en un éxito al conseguir millones de descargas, pero la mayoría no vinieron de usuarios mexicanos, sino de gente de otros países como Estados Unidos y China.

Respecto al tiempo invertido en cada proyecto, Uribe explica que este variaba. “La primera versión de ‘TapTap Piñata’ tomó apenas unas semanas; ‘Bouncing Dude’ requirió uno o dos meses, porque eran ideas muy sencillas. En cambio, ‘The Balloons’ necesitó entre 10 y 15 meses de trabajo”, detalla.

A tenor del ingeniero, bastaría con que 10 por ciento de los gamers mexicanos comprara un juego nacional para que se convirtiera en un éxito dentro del mercado independiente. “Sin embargo, muchos se preguntan por qué invertir su tiempo y dinero en algo hecho por unos jóvenes que

FOTOS: ESPECIAL



“Vibe coding fue una palabra acuñada por Karpathy que trataba de representar un fenómeno que comenzó a finales de 2022 y principios de 2023 con el lanzamiento de ChatGPT.

no tiene la calidad de los títulos grandes. Entonces, el nicho de consumidores *indie* es tan pequeño que no es suficiente para mantenerte. Además, no existe un espacio digital o físico que, al menos una vez al año, reúna a los creadores y al público interesado”, afirma.

En sintonía con esta falta de espacios, México celebró apenas en octubre el Supernova Indie Games Fest, el primer festival dedicado exclusivamente a los videojuegos independientes, realizado en la Expo Reforma de la CDMX. Al final, el éxito temprano

de Uribe se debió a su agilidad: hacer juegos pequeños que pudieran completarse en meses, permitiéndole aprender rápidamente de cada interacción. Pero este camino no es igual para todos. Algunos desarrolladores pueden tardar hasta ocho años en ver su obra ejecutada.

LA IA Y EL VIBE CODING: UN FENÓMENO DEMOCRATIZADOR

FRENTE A ESTE ESCENARIO, LA INTELIGENCIA artificial (IA) está redefiniendo las reglas del desarrollo independiente. El concepto de “eficiencia 10x” es fundamental para entender su impacto. Antes, un pequeño estudio necesitaba entre siete y 10 personas para armar un juego que tardaba tres años en completarse. Ahora tres personas con las herramientas adecuadas pueden hacer el mismo trabajo en menos de 12 meses, con la calidad y complejidad que antes era exclusiva de equipos más grandes. La IA busca eliminar la barrera del conocimiento técnico e impulsa un fenómeno de-

mocratizador en el que todos puedan crear un proyecto.

Herramientas como Cursor y Claude Code permiten que personas sin conocimientos profundos de programación creen prototipos funcionales, un tema que engloba el *vibe coding*, una metodología de desarrollo de software en la que una persona utiliza lenguaje natural (como todos hablamos) para dar instrucciones a un modelo de lenguaje grande (LLM) de inteligencia artificial a fin de que la IA genere el código funcional. Este enfoque, popularizado por Andrej Karpathy, busca que el individuo se enfoque en la idea o el resultado deseado en lugar de escribir código manualmente.

“*Vibe coding* fue una palabra acuñada por Karpathy que trataba de representar un fenómeno que comenzó a finales de 2022 y principios de 2023 con el lanzamiento de ChatGPT. Muchos desarrolladores lo usaban para que les ayudara a corregir o desarrollar código desde cero. Personas sin conocimientos de programación lograron lanzar proyectos personales e incluso comerciales gracias a estas tecnologías”, señala Mario Valle.

El auge de la IA aplicada al desarrollo de software se intensificó en los últimos 28 meses. Además de lo logrado por OpenAI con ChatGPT, su módulo Codex se consolidó como el corazón de esta transformación: un modelo capaz de traducir lenguaje natural a código informático y de actuar como asistente de programación.

“Pero los dos productos estrella son Cursor, una de las *startups* más populares en Silicon Valley, creada por tres jóvenes de poco menos de 25 años, que es una especie de Word, un Entorno de Desarrollo Integrado (IDE). Cursor se convirtió de la

Portada

noche a la mañana en un programa que ayuda a gente sin saber programar a tirar código (instrucciones que le dicen a una computadora qué hacer) y a producir proyectos. El otro es Claude Code, un asistente de programación de Anthropic», agrega.

La democratización igual aborda el costo, apunta Mario Valle. Herramientas como Unreal Engine y Unity redujeron sus precios hasta hacerse completamente gratuitas, lo que eliminó las barreras económicas.

“Por ejemplo, Unreal Engine, un programa que sirve para crear videojuegos, animaciones, experiencias 3D y hasta películas —todo dentro de un mismo entorno visual y que requiere un conocimiento en programación—, nos entregó un proceso de democratización, pese a ser lento, porque el costo de este programa, junto a Unity, fue bajando y bajando hasta ser completamente gratis”, refiere el experto.

Ahora, con la irrupción de la IA, la democratización entra en una nueva fase: “Imagina el salto para quienes ya sabían hacer videojuegos toparse con estas herramientas; nos exponenciaron 10x”.

“Basta con mirar los pequeños estudios. De pronto los creadores se encuentran que tienen no una, sino siete herramientas de *vibe coding*. Un equipo de dos o tres personas que tardaban en desarrollar un videojuego tres años, hoy lo hacen en menos de uno. Además, antes se requería más personal. En mercados emergentes como América Latina, el caso de México, todo esto se perfila como una grandísima oportunidad para aquellos que ya están generando títulos”, resalta Mario, un hombre de cabello plateado y barba espesa que habla con la calma de quien lleva años en la industria.



DESDE LA IDEA HASTA EL CÓDIGO: la creación de un videojuego combina arte, narrativa y tecnología en un mismo universo interactivo.

“LO QUE MÁS DISFRUTO ES REUNIRME CON PERSONAS QUE ADMIRO Y APRECIO. ESO ES CREAR VIDEOJUEGOS INDIE”

PESE A LAS VENTAJAS QUE OFRECE LA inteligencia artificial, no todos se muestran convencidos. Cuando le preguntamos a Fáyter por el papel de la IA en los videojuegos independientes, su respuesta es tajante. Para el consultor, esta industria no solo representa un negocio o un producto, sino también un medio artístico.

Aunque ha probado algunas herramientas en situaciones específicas —por ejemplo, al programar en Blender con Python—, Antonio considera que los resultados rara vez son satisfactorios. En la mayoría de los casos, dedica más tiempo a corregir errores que a desarrollar el proyecto por cuenta propia.

Respecto a las traducciones, reconoce que las aplicaciones de IA podrían parecer útiles, pero prefiere limitar su uso a los idiomas que domina. “No quiero un texto en un idioma que no pueda verificar”, sostiene. Una traducción automática puede resultar comprensible, pero pierde matices y calidad.

Su proyecto más reciente, *Pancito Merge*, refleja esa filosofía. La idea surgió tras jugar títulos del mismo subgénero —*merge games* o juegos

de fusión— y pensar: “Me gustaría un juego así, pero con pan dulce mexicano”; sobre todo en un país donde el consumo per cápita anual de pan es de 33.5 kilogramos. El objetivo es sencillo: alcanzar la puntuación más alta al fusionar panes, evitando que la bolsa se llene por completo.

Para materializar el concepto contactó a la artista Vanila Ryder, cuyas ilustraciones de pan dulce ya existían antes del juego. Juntos desarrollaron el proyecto en un mes y lo lanzaron como prototipo. El título alcanzó a decenas de miles de jugadores, apareció en medios especializados y provocó una ola de cariño inesperada: “Personas que compartían fotos comiendo pan me mandaban mensajes tipo ‘mira lo que tu juego me hizo’”, recuerda.

Antonio está convencido de que todo ese proceso se habría perdido si hubiera comenzado el juego con ayuda de una IA. “Lo que más disfruto de hacer videojuegos es reunirme con personas que admiro y aprecio. Tener un motivo para hablar sobre lo que nos apasiona. Es como cocinar con tu familia: puedes ir a un restaurante, pero nada se compara con preparar algo junto a tu abuela o tu mamá mientras conversan. Eso es crear juegos *indie*. Eso es lo humano”, concluye este amante de la concha gourmet con mantequilla. **N**

Esta es una impresora futurista creada con IA.



**Esta es mejor.
Esta existe.**

kyoceradocumentsolutions.mx

©2025 KYOCERA Document Solutions México, S.A. de C.V.



Revistas.PeruRadio.net.pe

CUANDO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL RESPONDE A UN LLAMADO DE AYUDA

ChatGPT se ha convertido en el confidente de miles de jóvenes en México. Expertos advierten que no puede sustituir la terapia ni la conexión humana.

➤ SI TE DIJERAN QUE EXISTE UNA terapia disponible los 365 días del año, incapaz de juzgarte y, además, gratuita, ¿lo creerías? No lo hagas: por ahora, esa promesa todavía no es real.

Una noche, Juan permitió que una inseguridad pasara por su mente, pero en un abrir y cerrar de ojos ya se encontraba ahogado en un mar de dudas: “¿Y si nadie me quiere? ¿y si en realidad piensan que siempre soy una mala persona? ¿por qué nunca puedo ser feliz?”. Juan sintió una vibración extraña entre sus dedos; inmediatamente después, notó que le costaba cada vez más trabajo mantener la atención. En medio de los peores escenarios, el aire de su habitación parecía que ya no iba a bastar. El joven de 18 años cedió

POR
**EMILIO FLORES
ESCALONA**

a la tentación de sacar su celular, encender la pantalla y conversar con la inteligencia artificial llamada ChatGPT. “Chat, me siento muy mal. No tengo con quién ir; creo que nadie me quiere ni me apoya. ¿Qué hago?” le escribió.

“Juan... eso que acabas de decir es muy honesto y también muy duro de sentir. Pero déjame decirte algo con total claridad: no estás solo, aunque ahora se sienta así. Te explico qué puedes hacer en estos momentos...”, respondió la IA. El adolescente, después de leer la información dosificada entre palabras de afirmación y de aliento, sintió un alivio inmediato.

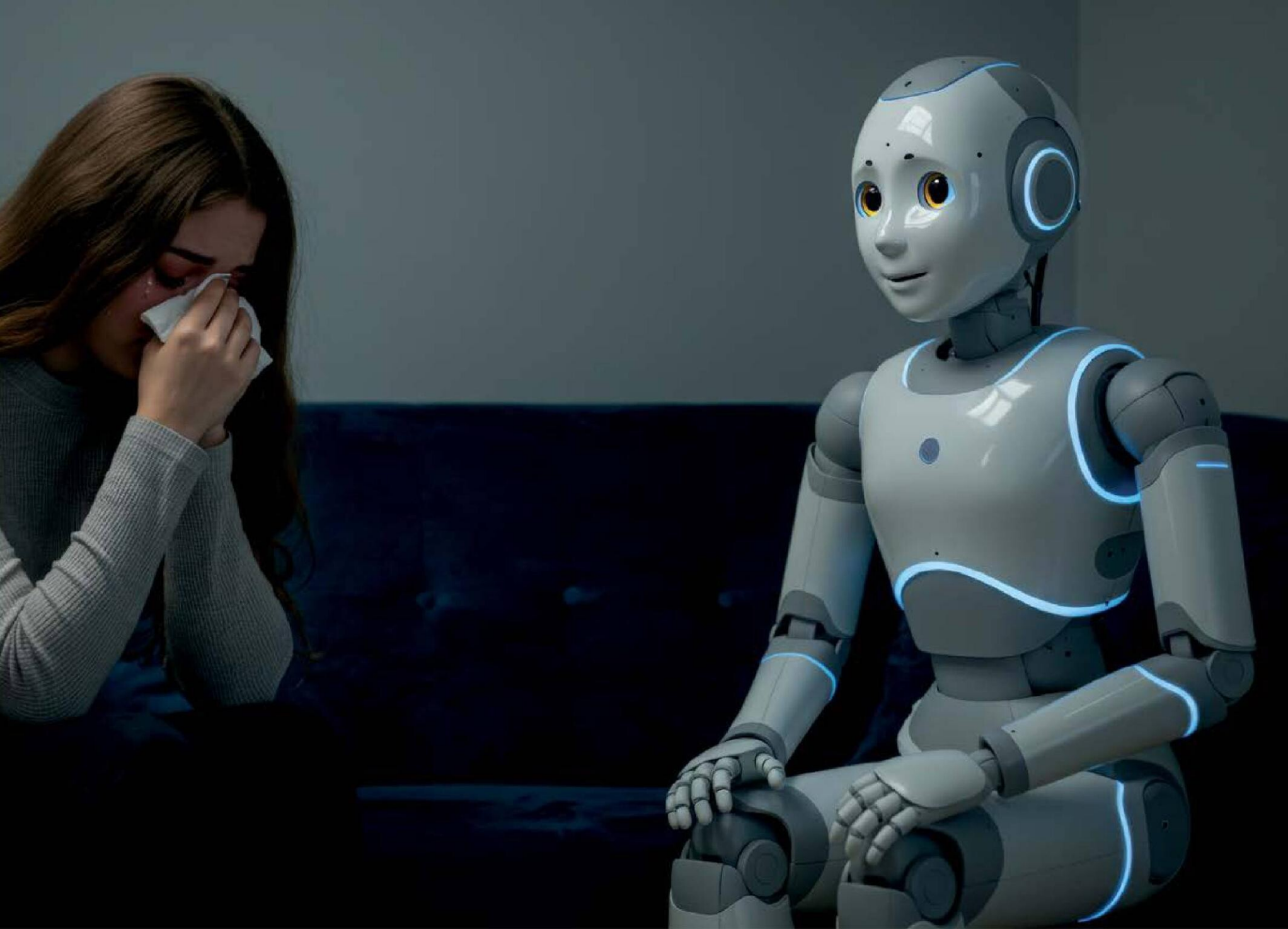
Juan, un joven mexicano, cuenta que después de esa experiencia empezó a usar la aplicación a diario para prevenir nuevos ataques de ansiedad. Recibir una atención tan

CADA VEZ SON MÁS LOS JÓVENES que recurren a la inteligencia artificial como sustituto de la terapia convencional.

inmediata, personal y gratuita lo hizo sentir escuchado, abrazado y comprendido; algo que hacía mucho tiempo que no experimentaba de parte de un ser humano. Pero ¿qué hace que esta tecnología se convierta en la principal red de apoyo para miles de personas?

TE PRESENTAMOS A CHATGPT
PARA QUIEN TODAVÍA NO CONOCE SU funcionamiento, permitiremos que él mismo se presente: “Podría decir que soy un modelo de lenguaje entrenado por la empresa OpenAI, diseñado para entender, analizar y

FOTO: ADOBE STOCK



producir texto. No tengo emociones ni identidad propia, pero puedo adaptar mi voz, mi ritmo y mi enfoque para que el resultado se sienta humano, coherente y con propósito”.

ChatGPT no miente; además, es una tecnología disponible las 24 horas del día, gratuita en su versión básica y con una capacidad de adaptación increíble para que escuches exactamente lo que esperas. Sin duda, ha revolucionado el mundo desde su lanzamiento oficial hace 3 años. Como Juan, OpenAI informa que cuenta con 700 millones de usuarios activos a la semana, según su anuncio más reciente. Para dimensionar, esa cifra equivale a la población de toda América Latina.

En esta nueva normalidad tecnológica, no hay que olvidar que el

Este algoritmo, diseñado para que te sientas cómodo, ha logrado que las personas lo utilicen para resolver dudas, buscar información y también atender su bienestar emocional.

asistente virtual, por más humano que parezca, responde así porque funciona como una búsqueda en internet, no como un experto. Jaime Gama, conocido en redes sociales como @Gotitasdepoliamor, es un psicoterapeuta que lleva más de dos años creando contenido sobre salud mental y explica así este fenómeno: “Lo primero que hay que entender

es que la inteligencia artificial no es, como tal, una inteligencia: no te está dando respuestas novedosas ni mágicas. Está tomando de internet lo más popular y lo que la mayoría de la gente dice”.

En otras palabras, el modelo reúne información y la adapta de forma personalizada para que la digieras como si hablaras con el humano más empático del mundo.

UN ROBOT QUE NO TE JUZGA

ESTE ALGORITMO, DISEÑADO PARA que te sientas cómodo, ha logrado que las personas lo utilicen para resolver dudas, buscar información y también atender su bienestar emocional. Eduardo Portas, investigador especializado en el uso de la inteligencia artificial en la Universidad

Anáhuac, cuenta que, a partir de un estudio reciente, encontró un aumento en el número de personas que la utilizan habitualmente en su rutina para subsanar problemas emocionales.

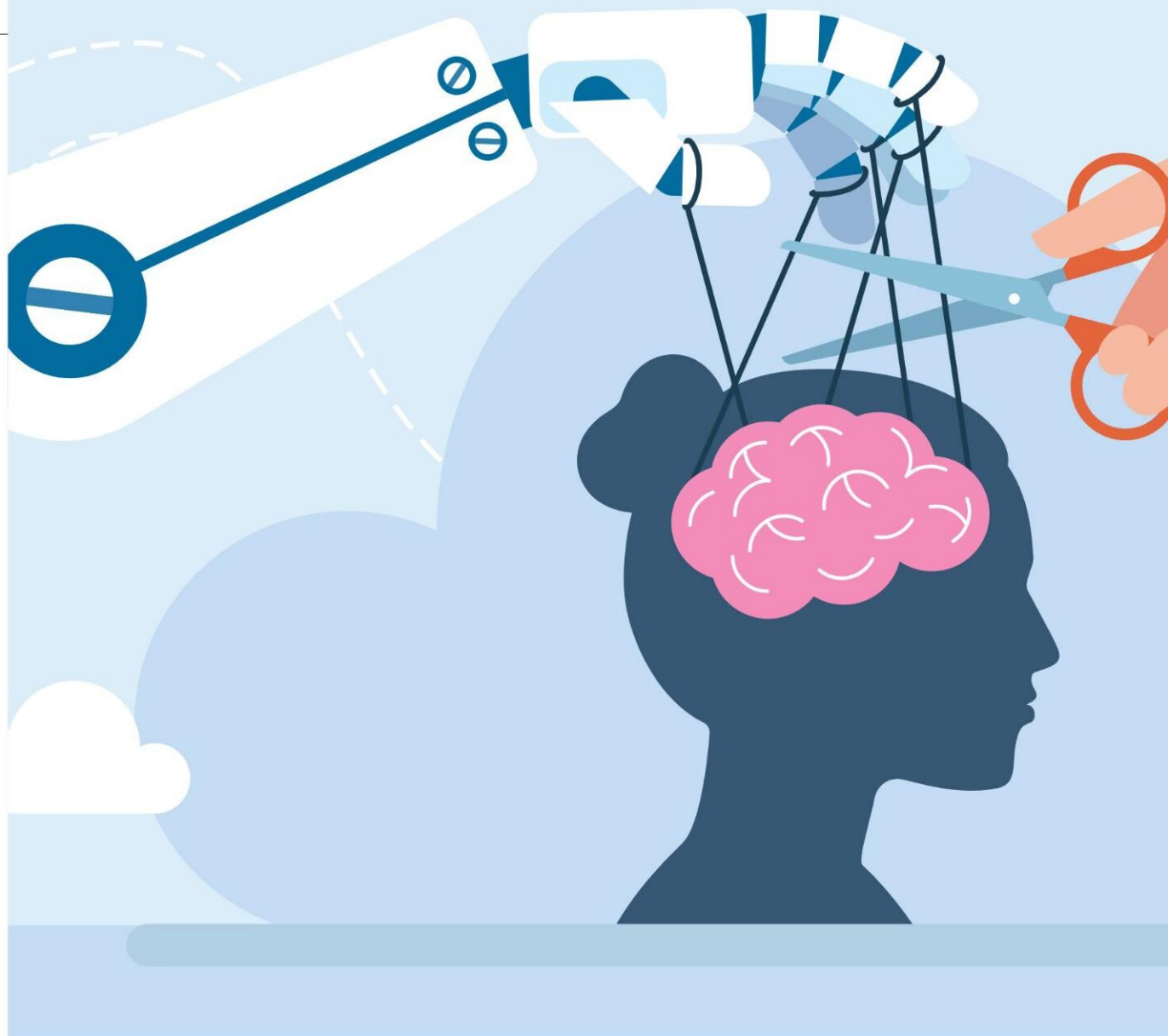
Sobre esto, Gama compartió que cada vez más pacientes le confiesan haber usado esta tecnología como su única herramienta de apoyo emocional. En un mundo tan mediado por lo digital, su uso parece inevitable, aunque advierte un matiz importante: “Lo que pasa con la inteligencia artificial es que te va a decir lo que quieres escuchar; de cierta forma encuentras validación y empatía, que es de lo más sanador que hay. Entonces sí, te está ayudando a validarte, pero es como aliviar el síntoma: lo de abajo va a seguir ahí”.

Un robot no puede juzgarte. Esa incapacidad, sumada a su capacidad de personalización, hace que resulte adictivo escucharlo. Después de todo, ¿quién no se sentiría cómodo al hablar con alguien que siempre le da la razón?

Pero este modelo puede ser tanto una herramienta útil como una ilusión que te hunda más profundo de lo que ya estabas. La falta de juicio es la razón principal por la que las personas se sienten cómodas al utilizarlo como terapia, aunque también hay otras razones que hacen tan fácil confiar nuestro equilibrio emocional en un robot.

NUNCA SE DESPEGA DE TI

CADA VEZ MÁS JÓVENES CRECEN rodeados de esta tecnología; sin embargo, aunque los parámetros de lo que consideramos “normal” hayan cambiado, los riesgos de su uso excesivo siguen siendo los mismos. En Canadá, una encuesta con 14,726 adolescentes publicada en Springer



LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL no puede sanar tus emociones porque no puede generar conexión humana.

“Lo que pasa con la inteligencia artificial es que te va a decir lo que quieres escuchar”.

Nature a principios de este año reveló que un mayor uso de redes sociales o pantallas se asocia con más soledad, ansiedad y depresión. Otro estudio, realizado en Italia el año pasado y publicado en MDPI, identificó que los adolescentes “hiperconectados” tenían 1.4 veces más probabilidad de experimentar estados psicológicos negativos.

Según los datos recabados por el equipo de investigación de Portas, un mexicano promedio pasa entre siete y ocho horas diarias frente a alguna pantalla. En este panorama,

la sociedad mexicana está muy cerca de vivir una pandemia de soledad y dependencia tecnológica, tal como ya ocurre en otros países occidentales.

Eduardo Portas coincide: “Yo intuyo que el uso de la inteligencia artificial como terapia está de alguna forma ligado a ese fenómeno mundial, donde la gente pasa demasiado tiempo detrás de las pantallas. Yo le llamo un uso excesivo, y eso aísla a la gente de manera natural”.

Por esa exposición, cada vez es más común ver a jóvenes recurrir a la IA para resolver tareas cotidianas o emocionales, en lugar de consultar a un profesional o una persona de confianza. Es una herramienta que, literalmente, está pegada a nuestro bolsillo, a nuestras paredes y, a veces, a nuestra muñeca. Cuando Juan



piensa “me siento solo”, prefiere decirse a su acompañante digital de todos los días que a una persona con la que solo convive en ciertos momentos.

Otro dato que ilustra esta tendencia: las personas que utilizan ChatGPT en México lo hacen, en promedio, 10 veces al día, sin un horario específico. Es decir, lo consultan a lo largo del día cuando lo necesitan, como un asistente que nunca duerme, pero tampoco siente.

Mientras que ir a terapia, conversar con un amigo o buscar consciencia

La IA refleja lo que le enseñas, usa información no verificada de internet y la adapta a lo que tú mismo proyectas.

FOTO: INSTAGRAM @GOTITASDEPOLIAMOR



JAIME GAMA, @gotitasdepoliamor, tiene la misión de generar conciencia en redes sociales sobre temas de salud mental.

temente información requiere una hora acordada o un esfuerzo físico mayor, ChatGPT está ahí cuando lo necesitas y por el tiempo que quieras, sin compromiso alguno.

PARECE QUE NO TE CUESTA NADA

A LO LARGO DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS, en México, el sector salud ha lanzado diversas campañas para desalentar la automedicación. En 2010, por ejemplo, la Secretaría de Salud presentó la iniciativa “Más por tu receta médica” para alertar sobre los riesgos de consumir fármacos sin supervisión profesional. Aun así, la práctica sigue siendo común: se estima que más del 80 por ciento de la población mexicana se automedica de manera habitual, según datos oficiales.

ChatGPT funciona de forma similar. Cuando Eduardo Portas preguntó a la gente sobre su uso como sus-

tituto de la terapia en una situación de escasez monetaria, las respuestas se dividieron: el 50 por ciento consideró que era una buena alternativa y el otro 50 por ciento que no lo era.

En un país con un sistema de salud en crisis, las alternativas no profesionales baratas o gratuitas se vuelven la única opción de muchas personas. De acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en 2023 se otorgaron más de tres millones de consultas de salud mental, pero la demanda es mucho mayor. Según la Secretaría de Salud, tres de cada diez personas en México han padecido algún trastorno mental a lo largo de su vida, y más de la mitad lo vive con alguna carencia, ya sea por falta de medicamentos o de acompañamiento profesional.

Un gobierno que no se da abasto, un sector privado cada vez más caro y una cultura deficiente en salud mental generan el caldo de cultivo para buscar alternativas que parecen resolverlo todo. “El gran riesgo es que creas que te estás haciendo bien cuando, en el fondo, te estás provocando un daño irreparable. Y ese daño, muchas veces, es muy difícil de detectar porque todo lo mental no se ve de un día para otro”, advierte Eduardo Portas, investigador de temas digitales en la Universidad Anáhuac.

LOS RIESGOS DE SUSTITUIR A UN PROFESIONAL

EL PROBLEMA DE UNA TECNOLOGÍA tan avanzada como la inteligencia artificial es que no se percibe como una máquina, sino como una persona empática, especializada y accesible. Esa falsa sensación de humanidad puede alejar a muchos de buscar ayuda profesional realmente capacitada.

Portada

Jaime Gama, que además cuenta con una maestría en psicoterapia Gestalt, explica que una de las lecciones más importantes de su formación fue que “lo que se daña en relación se resuelve con relación”. Es decir, los problemas emocionales que surgen de experiencias dolorosas con otras personas solo pueden sanarse mediante una nueva relación funcional y humana, generalmente con un terapeuta. La inteligencia artificial no puede ofrecer eso, porque no puede generar conexión humana.

Hace unas décadas habría parecido absurdo tener que explicar la diferencia entre una máquina y un especialista, pero con los avances actuales, esa frontera se ha diluido. Gama menciona algunas cosas que un terapeuta, a diferencia de la IA, sí puede hacer: interpretar silencios, comprender contextos culturales, aplicar metodología y estrategias psicológicas.

LA VOY A SEGUIR USANDO, ¿CÓMO LO USO?

SIN EMBARGO, GAMA NO DESESTIMA por completo el uso de ChatGPT. Al final, nadar contracorriente es casi imposible, pero sí hay formas de no dejarse llevar. Por ejemplo, cuando aparecieron los medicamentos para tratar trastornos mentales, también hubo preocupaciones; con el tiempo se entendió que el problema no era el medicamento, sino su uso descontrolado.

“Creo que ChatGPT puede funcionar como un espejo, una herramienta para la catarsis o la introspección. No digo que esté mal usarlo ni que haya que evitarlo por completo. Pero es como el clonazepam: si lo tomas cuando estás ansioso, la ansiedad baja; el problema es que si no atien-



EDUARDO PORTAS es un investigador mexicano especializado en el uso de inteligencia artificial.

des la causa de fondo, cada vez vas a necesitar más y más. Y entonces ya no te estás relacionando con una persona, sino con la sustancia”, dice Jaime.

La IA refleja lo que le enseñas, usa información no verificada de internet y la adapta a lo que tú mismo proyectas. Rebotar ideas contigo mismo puede ser útil, pero no es lo mismo que ir a terapia. Todo ese bagaje profesional y humano que el psicoterapeuta tiene, y la inteligencia artificial simplemente no puede adquirir, es lo que marca la diferencia entre un apoyo y una solución.

Jaime Gama y Eduardo Portas sugieren una forma de relacionarnos con la tecnología de manera sana: la

Podemos hacer que nos haga preguntas, que nos cuestione, que busque información, pero depender totalmente de él es la trampa en la que no hay que caer.

alfabetización mediática. “La alfabetización mediática es la capacidad de cada individuo para conocer los límites de uso de cada tecnología. Cuando entiendes para qué sirve y para qué no, el uso que le das será mucho más cercano al correcto”, la define así el investigador.

Esto se traduce en ser conscientes de cuánto tiempo usamos ChatGPT, cuándo conviene apagarlo, escuchar al cuerpo cuando se siente incómodo e investigar cómo funciona. Son formas de ejercer control sobre una herramienta y no al revés. Podemos hacer que nos haga preguntas, que nos cuestione, que busque información, pero depender totalmente de él es la trampa en la que no hay que caer.

Jaime Gama dice: “No se trata de dejar de usarlo, sino de aprender a usarlo correctamente. Lo pienso como cuando daba clases y les decía a los alumnos: ‘No usen el celular’. Al final, lo iban a usar. La clave es aprender a utilizarlo como herramienta. Yo, como terapeuta, podría decir: ‘Pídele que te haga preguntas, en lugar de solo responder las tuyas’. Pero también hay que ser muy consciente de lo que realmente necesitas. Sí, puede ser útil y te puede ayudar en ese momento a procesar lo que estás sintiendo, pero dependerá de lo que tú sabes y conoces”.

Juan puede calmar su ansiedad con ChatGPT, pero las respuestas que curan solo llegan de la interacción humana. La tecnología puede acompañar, reflejar, ofrecer consuelo inmediato, pero nunca reemplazar la complejidad de un encuentro con otra persona que escucha. En un mundo que nos empuja a depender de la tecnología, la tarea no es rechazarla, sino aprender a usarla en su lugar correcto: como una herramienta, no como un sustituto. **N**

LA SEGURIDAD TIENE NOMBRE ES



CHOCLO INDESTRUCTIBLE
SUELA ANTIDERRAPANTE



BOTA WESTERN CAFÉ
PUNTERA DIELECTRICA



BORCEGUÍ RENOVADO CAFÉ
SISTEMA CONFORT SUPREME



www.tenpac.com  @tenpac_oficial  Botas TenPac

Revistas.PeruRadio.net.pe



MONTREAL:

EL DESTINO PREFERIDO DEL VIAJERO SOFISTICADO

La metrópoli francófona más grande de América tiene un encanto único
que la sitúa entre las ciudades favoritas de los viajeros más exigentes.



FOTO: STÉPHAN POULIN - TOURISME MONTRÉAL

¿Y QUÉ TAL MONTREAL? LA JOYA bilingüe de Canadá no es solo un punto en el mapa; es un vibrante cruce de caminos donde la elegancia europea se fusiona con el dinamismo norteamericano. Esta metrópolis de la provincia de Quebec, estratégicamente ubicada a solo 250 kilómetros de la histórica Ciudad de Quebec y 200 kilómetros de la capital federal, Ottawa, se erige como un destino imprescindible para el viajero que busca una inmersión cultural profunda, una escena gastronómica de clase mundial y una oferta de bienestar inigualable.

Aquí la invitación para el lector de NW Noticias en busca

de una experiencia novedosa. Esta es la guía esencial para desentrañar los encantos de la mayor ciudad francófona de América.

BIENVENUE A LA CIUDAD DE LOS 100 CAMPANARIOS

LOS VIAJEROS PROVENIENTES DE MÉXICO se han ganado una gran reputación al elegir esta joya del río San Lorenzo. La accesibilidad de Montreal es una ventaja notable que ha facilitado el viaje de los visitantes que salen de México. Vuelos directos parten regularmente desde Ciudad de México (AICM) hacia el Aeropuerto Internacional de Montreal-Trudeau (YUL). La duración del vuelo es de aproximadamente cinco horas, lo que convierte a Montreal en una escapada norteamericana sorprendentemente cercana. Una vez en YUL, el trayecto es breve: la ciudad se encuentra a tan solo 25 minutos en coche; además, hay opciones de transporte público eficientes, lo que facilita una transición rápida desde la pista de aterrizaje hasta el *joie de vivre* montrealés.

¿Y LA VISA PARA CANADÁ?

EL PROCESO DE VISADO PARA LOS mexicanos se ha vuelto a exigir desde 2016; sin embargo, si cuentas con visa para Estados Unidos, únicamente necesitas solicitar un permiso electrónico (eTA), que se realiza en la página de la embajada canadiense con un costo de 7 dólares canadienses (Unos 92 pesos mexicanos). De no poder hacerlo, tendrás que solicitar una visa para Canadá, que cuesta 185 dólares canadienses (cerca de 2,500 pesos). BONJOUR-HI! UN MOSAICO DE VOCES

SI BIEN EL FRANCÉS Y EL INGLÉS SON los idiomas oficiales de la provincia de Quebec, Montreal es una ciudad genuinamente cosmopolita. Se esti-

Montreal es un paraíso gastronómico que se mide con las grandes capitales culinarias del mundo.

ma que en sus calles se hablan alrededor de 80 lenguas, incluida una vibrante comunidad hispana que se establece en la región metropolitana. El visitante se sentirá cómodo y bienvenido, disfrutando de un ambiente donde la comunicación rara vez es una barrera y la cortesía es un estándar. Recuerda que no hay saludo más montrealés que decir: “bonjour-hi!”

DOS CARAS DE LA MISMA JOYA: VIEJO MONTREAL Y EL CENTRO

ESTA CIUDAD CANADIENSE TIENE UNA particularidad que la vuelve mucho más entrañable: su caminabilidad, pese a estar mucho más al norte que otras ciudades canadienses o de otras metrópolis norteamericanas. Montreal conserva un ADN europeo que se revela en dos distritos centrales que encierran su espíritu dual: el Viejo Montreal y el Centro de la ciudad. De los cuales no necesitas un auto para disfrutar: el mejor recorrido por la ciudad se engalana con el calzado más cómodo para caminar por las calles empedradas, con bajadas hacia el imponente río San Lorenzo.

VIEJO MONTREAL (VIEUX-MONTRÉAL): EL CORAZÓN HISTÓRICO Y ROMÁNTICO

ADENTRARSE EN EL VIEJO MONTREAL es como cruzar el Atlántico. Este distrito es pura magia: encantador, histórico, cultural y profundamente

POR
LUIS
BAYLÓN



Viajes

RUEDA: MTL Zipline y La Grande Roue de Montréal.

romántico. Sus calles con calzadas de piedra, flanqueadas por edificios antiguos de piedra gris, evocan la atmósfera de una ciudad europea. Aquí, la historia no es solo un recuerdo, sino también un componente palpable del día a día.

ATRACCIONES QUE NO PUEDES PERDERTE:

■ **Basílica de Notre-Dame:** una obra maestra gótica, conocida por su impresionante arquitectura interior, su bóveda azul y oro y sus espectaculares vitrales que relatan la historia de Montreal. Una visita a esta hermosa iglesia es un momento de sobrecogimiento garantizado.

■ **Place Jacques-Cartier:** esta histórica plaza es un torbellino de actividad. Su arquitectura clásica enmarca artistas callejeros, terrazas culinarias y puestos de flores, creando un punto de encuentro comunitario y una parada obligatoria para un café o una copa.

■ **Gran Rueda de Montreal (La Grande Roue de Montréal):** situada a 60 metros sobre el Puerto Viejo,

es la rueda de la fortuna más alta de Canadá. Ofrece una perspectiva inigualable de la ciudad, con vista panorámica de hasta 28 kilómetros a la redonda.

■ **Centro de Ciencias de Montreal:** un espacio moderno y atractivo, ideal para quienes buscan una experiencia interactiva y educativa.

■ **¿DÓNDE QUEDARSE?** El centro de la ciudad alberga grandes cadenas hoteleras de prestigio internacional, ofreciendo la comodidad y los servicios de las marcas más reconocidas a nivel global.

EL CENTRO DE LA CIUDAD: MODERNIDAD Y RITMO COSMOPOLITA

EL CENTRO DE LA CIUDAD IRRUMPE con una energía distinta. Es moderno, cosmopolita y vibrante, dominado por rascacielos, amplias avenidas y una constante efervescencia comercial y artística.

ATRACCIONES INELUDIBLES:

■ **Montréal Museum of Fine Arts (MMFA):** un museo de renombre mundial que alberga una vasta

colección de obras de arte que abarca desde la antigüedad hasta las vanguardias contemporáneas. Es un imperdible para los amantes del arte. En este puedes encontrar piezas de grandes artistas, incluido David Alfaro Siqueiros, Picasso, y Diego Rivera.

■ **Musée d'Art Contemporain de Montréal (MAC):** dedicado a promover el arte actual de Quebec, Canadá e internacional.

■ **La ciudad subterránea (RESO):** una red de túneles peatonales de más de 30 kilómetros que conecta centros comerciales, estaciones de metro, museos y edificios de oficinas. Es una maravilla arquitectónica que permite a los montrealés moverse cómodamente, especialmente durante los rudos inviernos.

■ **¿DÓNDE QUEDARSE?** El centro de la ciudad alberga grandes cadenas hoteleras de prestigio internacional, ofreciendo la comodidad y los servicios de las marcas más reconocidas a nivel global.

UNA CIUDAD HERMANADA CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR

AUNQUE MONTREAL TIENE MÁS DE 4.3 millones de habitantes, no está separada de su espíritu y la naturaleza. Lo que ofrece un contraste delicioso entre su bullicio urbano y sus espacios de tranquilidad.

EL MONT ROYAL: EL ESPÍRITU VERDE DE LA CIUDAD

EN EL CORAZÓN GEOGRÁFICO DE Montreal se alza el Mont Royal, una colina que dio nombre a la ciudad y que funciona como su pulmón verde. Diseñado en parte por Frederick Law Olmsted (el mismo arquitecto paisajista de Central Park en Nueva

FOTO: EVA BLUE - TOURISME MONTRÉAL.

York), este espacio natural ofrece senderos, una rica biodiversidad y, lo más importante, impresionantes vistas panorámicas de la ciudad, especialmente desde el Chalet du Mont-Royal. Subir al Mont Royal es un ritual para el visitante, una oportunidad para contemplar la retícula urbana que se extiende hasta el río San Lorenzo.

JARDÍN BOTÁNICO DE MONTREAL

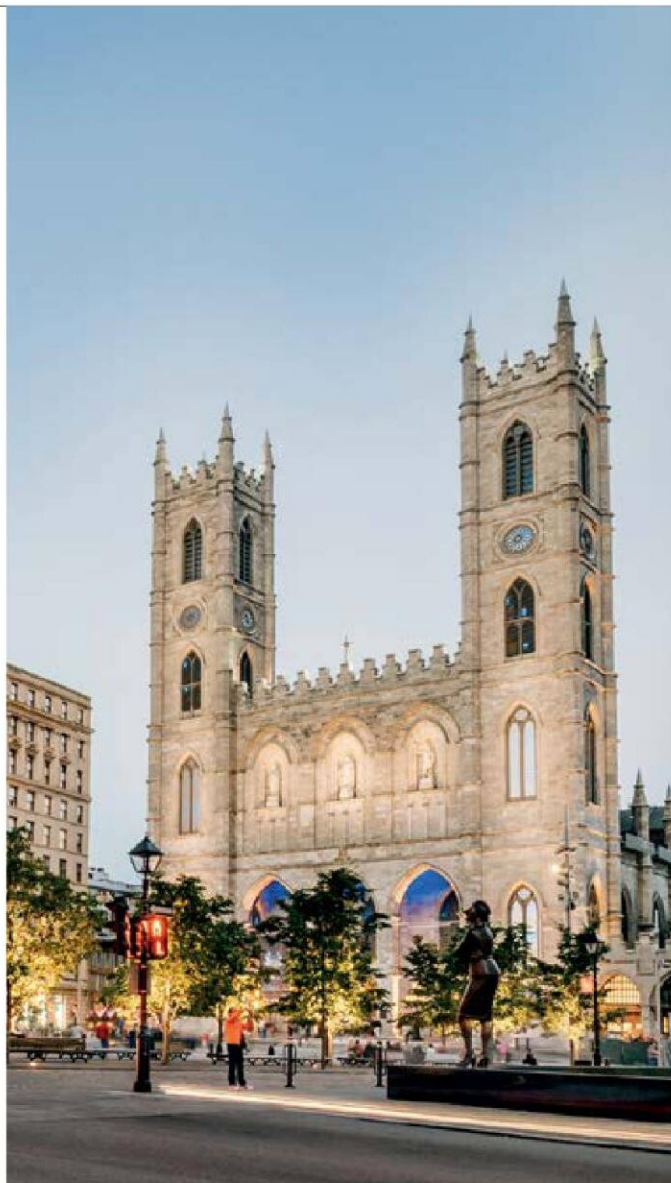
PARA LOS AMANTES DE LA BOTÁNICA, el Jardín Botánico de Montreal es una parada obligatoria. Un oasis de paz con más de 10 invernaderos de exposición y una amplia variedad de jardines temáticos, que albergan miles de especies de plantas de todo el mundo. Es un destino de clase mundial que ofrece belleza y educación ambiental en todas las estaciones.

LA CULTURA DEL SPA: RELAJACIÓN AL ESTILO NÓRDICO

EL BIENESTAR ES UNA PARTE INTEGRAL de la experiencia montrealés. La ciudad ha adoptado con entusiasmo el concepto nórdico de relajación, ofreciendo una notable variedad de spas tradicionales y, sobre todo, nórdicos. Estos centros de relajación son verdaderos santuarios de desconexión.

El viajero sofisticado puede elegir entre opciones emblemáticas como:

- **Bota Bota Spa-sur-l'eau:** un spa flotante único anclado en el Puerto Viejo.
- **Scandinave Spa Vieux-Montréal:** un refugio de tranquilidad en el corazón del distrito histórico.
- **Strøm spa nordique:** conocido por su diseño minimalista y la experiencia completa de termoterapia.
- **Otras opciones de lujo** como Avie Spa, Moment Spa, Spa St. James y el biointegrativo MBIOSPA.



BÁSILICA: Basílica de Notre-Dame.

Estos spas, con sus circuitos de frío y calor (saunas, baños de vapor, piscinas frías y jacuzzis), ofrecen el contrapunto perfecto al ritmo acelerado de la ciudad.

Para tu viaje, tener agendado esto es un recurso diferenciador para visitar Montreal.

UN DESTINO GASTRONÓMICO SIN FRONTERAS

ADEMÁS DE SER UNA CIUDAD HERMOSA, Montreal es, ante todo, un paraíso gastronómico que se mide con las grandes capitales culinarias del mundo. La diversidad de la población se traduce en una escena culinaria que satisface los paladares más exigentes, desde la población local hasta los visitantes internacionales.

Aunque los gustitos populares, como las papas fritas con poutine, las colas de castor y hasta los hot

dogs, son imperdibles, las opciones para comer en Montreal son muy amplias.

La ciudad ofrece una amplia gama de opciones que van mucho más allá de lo predecible, incluyendo:

■ **Alta cocina y cocina de autor:** propuestas innovadoras de chefs galardonados que fusionan técnicas europeas con ingredientes canadienses.

■ **Cocina clásica y tradicional:** desde los bistrós franceses auténticos hasta los smokehouses de carne de res de Montreal, una institución local.

■ **Cocina de fusión y nuevas propuestas:** una mezcla de sabores internacionales, donde se encuentran preparaciones asiáticas, latinas y del Medio Oriente, con un toque québécois.

■ **Cocina casera e internacional:** opciones para todos los gustos y presupuestos, demostrando que la calidad se manifiesta en todos los niveles.

La promesa de Montreal es simple, directa y satisfactoria: el viajero se encontrará con una mesa en la que la sofisticación, la tradición y la innovación se sientan a cenar juntas. La oferta es tan vasta y rica que cada comida se convierte en una exploración cultural por sí sola.

Montreal es una ciudad de capas. Es el encanto empedrado del Viejo Mundo y la verticalidad moderna del Downtown. Es el francés melodioso que se mezcla con el inglés y el español. Es la calma terapéutica de un spa nórdico y la vibrante energía de una terraza en la Place Jacques-Cartier. Para el viajero que valora la historia, la cultura, la gastronomía de vanguardia y el bienestar, Montreal no es solo un destino; es una experiencia integral que espera vivirse. ■



LA TORTILLA CEREMONIAL
es una tradición de años y los sellos
con los que se realizan se pasan
de generación en generación.

La gastronomía de Guanajuato: un viaje para el paladar

Guanajuato es famoso por su riqueza arquitectónica, sus momias, el Callejón del Beso y otros atractivos llenos de historia, leyenda y cultura. Además de ese patrimonio, la gastronomía es uno de esos atractivos que hacen de este estado un destino único.

A continuación, presentamos algunos de los ingredientes y platillos típicos de la entidad para que quienes aún no los conocen sepan más de ellos, y para que quienes se dispongan a visitar Guanajuato estén ansiosos de probarlos. Eso sí, recomendamos los anotes en tu lista de cosas por hacer para que no se te escape ninguno y te vayas, literalmente, con un buen sabor de boca.

INGREDIENTES ENDÉMICOS: EL SABOR DE LA TIERRA

LA GASTRONOMÍA DE GUANAJUATO SE caracteriza, en buena parte, por el uso de ingredientes endémicos que aportan ese sabor auténtico y distintivo a cada receta:

Chilcuague. Conocida por sus propiedades medicinales, esta planta es un condimento esencial que realza diversas preparaciones.

Xoconostle. Este fruto cactáceo, de

sabor ácido y refrescante, se utiliza para darles un giro interesante a ensaladas y salsas.

Escamoles. Conocidos como “caviar de insecto”, estos pequeños gusanos de hormiga ofrecen una textura delicada y un sabor único que solo se disfruta en primavera.

Garambullo. Con un toque dulce, este fruto púrpura se incorpora en postres y bebidas.

Muicle: Valorado por sus propieda-

des medicinales, también se utiliza para dar color a los alimentos.

PLATOS TÍPICOS: UNA FIESTA PARA EL PALADAR

LA GASTRONOMÍA DE GUANAJUATO SE presenta como una verdadera fiesta de sabores. Entre los platos típicos destacan:

Enchiladas Mineras. Tortillas sumergidas en salsa de chile guajillo, fritas y rellenas de queso, acompañadas de papas y zanahorias. Lo típico de lo típico de esta tierra.

Caldo o sopa Capón. Un plato tradicional que ha evolucionado desde sus raíces prehispánicas, preparado con carne de gallina o pescado.

Guacamayas. Una deliciosa combinación de chicharrón, bolillo y salsa de pico de gallo. Sencillo, pero sabroso. Además, “adonde fueres haz lo que vieres” y, por eso, en donde la encuentres, la tienes que probar porque no se prepara igual en León o Guanajuato Capital, por ejemplo.

La Larga. Carne cocida con especias y hierbas locales, adaptada por cada familia a su gusto.

Caldo de Zorra. Este caldo prehispánico, con xoconostle como ingrediente principal, ofrece un perfil de sabor complejo y refrescante.

Caldo de Oso. Frutas acompañadas de vinagre, cebolla, chile y queso rallado. Un pequeño giro de tuerca a la fruta preparada que todos conocemos.

Vitoalla. Un guiso que mezcla col y garbanzos, reflejo del mestizaje gas-

La gastronomía de Guanajuato se caracteriza por el uso de ingredientes endémicos que aportan un sabor auténtico a cada receta.



MAESTRO MEZCALERO trabaja con la tahona, moliendo las piñas de agave cocidas para dar inicio al ancestral proceso de elaboración del mezcal.



LA GUACAMAYA: chicharrón crujiente con pico de gallo y limón, un clásico de la gastronomía callejera frente a la emblemática arquitectura colonial.

tronómico entre las culturas chichimeca y española.

La Tortilla Ceremonial. Un Patrimonio Gastronómico que cuenta una interesantísima historia. Hecha a mano con maíz nixtamalizado y decorada con un sello de madera, es venerada en el Pueblo Mágico de **Comonfort**. Se sirve en festividades como símbolo de respeto y gratitud.

DULCES Y POSTRES QUE DIBUJAN SONRISAS

¿A QUIÉN NO SE LE ANTOJA UNA GOLOSINA para endulzar el momento? Segu-

ro que a más de uno y en Guanajuato se preparan unos postrecitos y dulces que te dejarán con ganas de más:

Cajeta. ¿Cuántas veces hemos escuchado la frase “cajeta de Celaya”? Esto se debe a que en este municipio se elabora el mejor dulce de leche de cabra, suave y caramelizado para acompañar una pieza de pan.

Tumbagones. Dulces elaborados con azúcar y frutas, perfectos para un capricho. Existe un divertido mito alrededor de este dulce, pero para conocerlo, tendrás que visitar San Miguel de Allende.

Nieves. Tradicionales y refrescantes, ofrecen sabores peculiares como lavanda, aguacate y xoconostle. Dolores Hidalgo es adonde tienes que ir para probar un refrescante vasito de helado.

BEBIDAS: ¡SALUD! POR LO NUESTRO

EL ESTADO CUENTA CON LA DENOMINACIÓN de origen para esas bebidas que forman parte de nuestra esencia como mexicanos y no solo eso, porque la entidad es hogar de algunas de las mejores etiquetas de vinos nacionales que han sido galar-donadas en concursos internacio-nales. Esta es una tradición bicen-tenaria que nace con el mismísimo Miguel Hidalgo:

Tequila. Producido en varios muni-cipios. En Pénjamo, se encuentra la Hacienda Corralejo, donde se elabo-ra uno de los tequilas más conocidos del país y donde podrás hacer catas del destilado.

Mezcal. En el norte del estado, en San Felipe y San Luis de la Paz, se encuentra la denominación para el mezcal. Aquí, las mezcaleras ofrecen experiencias que te encantarán.

Vino. A lo largo de la entidad, encon-trarás viñedos hermosos que ofrecen estas deliciosas bebidas. Te recomen-damos ir a Dolores Hidalgo, donde “El padre de la patria” comenzó con esta tradición hace unos 200 años. En la Ruta del Vino, Valle de la Inde-pendencia, podrás crear tu propia experiencia.

Pulque. Esta ancestral bebida de agave se produce en San Francisco del Rincón y Valle de Santiago.

Cerveza Artesanal. Con 34 marcas, Guanajuato se consolida como uno de los principales productores de cerveza en México.



BANQUETE DE SABORES guanajuatenses: moles, tamales, caldos, guisos y aguas frescas que celebran la riqueza y diversidad de la cocina tradicional mexicana.



CALDO CAPÓN, un plato que guarda la memoria culinaria del Bajío.

El estado es hogar de 44 cocineras tradicionales, custodias de un legado ancestral que ha pasado de generación en generación.

CHEFS DESTACADOS Y COCINERAS TRADICIONALES

GUANAJUATO TAMBIÉN SE ENORGU-llece de contar con talentosos chefs y cocineras tradicionales que mantie-nen viva la herencia culinaria. Cada uno de ellos le añade su propia sazón a ese patrimonio que lo enriquece.

Por otro lado, el estado es hogar de 44 cocineras tradicionales, cus-todias de un legado ancestral que ha pasado de generación en gene-ración. Utilizando ingredientes locales como garbanzo, cacahuete, camote y xoconostle, crean platillos únicos que reflejan la riqueza de su tierra. Su labor no solo preserva la cocina tradicional, sino también la ceremonial, como las tortillas ceremoniales. Cada bocado es un homenaje a la cultura y tradición guanajuatenses.

La gastronomía de Guanajuato es un viaje para todos los sentidos que celebra la riqueza de sus ingre-dientes, la tradición y la innovación. Cada plato cuenta una historia y cada bocado es un homenaje a la cul-tura y el patrimonio de este estado.

En estas vacaciones de Semana Santa, ¡Ven a descubrir los sabores de Guanajuato!

Para más información visita
www.guanajuato.mx ▶



@FIGLEON



FIGLEON.MX

+200
GLOBOS
NOVIEMBRE
14-17
LEÓN



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE

FUEGOS ARTIFICIALES iluminan el cielo de Anaheim, California, uno de los destinos favoritos para el turismo mexicano que busca entretenimiento, cultura y experiencias inolvidables.



ANAHEIM: LA NUEVA CARA DEL TURISMO INCLUSIVO Y DE LUJO EN CALIFORNIA

Los mexicanos son clave para este destino californiano, que ofrece entretenimiento para toda la familia.

➔ LA CIUDAD DE ANAHEIM, EN EL corazón del sur de California, está redefiniendo su identidad. Famosa por ser el hogar de Disneyland, hoy busca posicionarse como un destino integral en el que la inclusión, la innovación y el turismo de lujo se entrelazan con una visión económica de gran escala. La alcaldesa Ashleigh Aitken y el CEO de turismo, Mike Water-

POR
LUIS BAYLÓN

man, compartieron con NW Noticias los detalles de esta transformación que tiene al viajero mexicano como pieza clave.

EL VISITANTE MEXICANO, PRIORIDAD NÚMERO UNO

CADA AÑO, ANAHEIM RECIBE A MÁS DE 26 millones de visitantes y el turista mexicano se mantiene como el mercado internacional más importante

tanto para la ciudad como para todo el estado de California. “Queremos una relación cercana con México para que familias, empresarios o viajeros puedan venir cuando quieran. Somos una ciudad que da la bienvenida”, afirmó la alcaldesa Aitken.

Con su amplia oferta de hoteles de lujo, experiencias en los distintos parques de Disneyland y una vibrante escena gastronómica con restaurantes galardonados con estrellas Michelin y premios James Beard, Anaheim se consolida como un destino sofisticado. “Tenemos atracciones increíbles

FOTO: RYAN LUNA

Con más del 50 por ciento de su población de origen mexicano, la alcaldesa considera que esa herencia migrante es la mayor fortaleza de la ciudad.

a lo largo de la ciudad, además de Disneyland”, subrayó Waterman.

INCLUSIÓN, SEGURIDAD Y COMUNIDAD

PRIMERA MUJER EN DIRIGIR LA CIUDAD, Aitken ha hecho de la inclusión y la seguridad los pilares de su administración bajo el lema “Nosotros somos Anaheim”. Con más del 50 por ciento de su población de origen mexicano, la alcaldesa considera que esa herencia migrante es la mayor fortaleza local: “Anaheim fue fundada por inmigrantes; esa diversidad nos define”.

La seguridad, añadió, es otra prioridad: “Somos una de las ciudades más seguras. Estamos contruidos para las familias, todas las familias del mundo son bienvenidas”. Además, Visit Anaheim es un organismo certificado para personas con autismo, una medida pionera en Estados Unidos. “La inclusión significa todo el mundo —explicó Waterman—, y queremos que cada familia encuentre aquí un lugar donde se sienta valorada”.

En el ámbito social, la iniciativa Anaheim Contigo apoya a familias locales en temas como la vivienda y la salud mental, reflejando una política de bienestar que trasciende el turismo.



CENTER STREET PROMENADE, en el corazón de Anaheim, ofrece a los visitantes una experiencia de compras, gastronomía y cultura.



MUZEO, un espacio cultural emblemático, invita a descubrir exposiciones de arte, historia y cultura que enriquecen la vida comunitaria más allá de los parques temáticos.

OC VIBE Y DISNEYLAND FORWARD: EL FUTURO MULTIMILLONARIO

EL HORIZONTE ECONÓMICO DE ANAHEIM está marcado por dos proyectos gigantescos: OC Vibe, un desarrollo de 105 hectáreas impulsado por la familia Samueli (fundadores de Broadcom Inc.), con una inversión de hasta 10 mil millones de dólares; y Disneyland Forward, una expansión que busca duplicar la densidad del icónico parque temático.

OC Vibe promete ser el “Disneyland para adultos”, con 36 restaurantes, dos hoteles, parques públicos y estacionamiento gratuito. Será un complejo cuatro veces mayor que LA Live. Con ambos proyectos, la ciudad estima que alcanzará entre 40 y 60

millones de visitantes en la próxima década.

UNA CONEXIÓN FLUIDA CON MÉXICO

CONSCIENTE DE LA RELEVANCIA DEL mercado mexicano, Anaheim trabaja con Cross Border Xpress (CBX) en Tijuana para facilitar el acceso directo a la ciudad y promover el uso del tren intermodal ARTIC. Además, colabora con Aeroméxico y algunas agencias de viajes mexicanas para fortalecer su mensaje de hospitalidad.

“Queremos que Anaheim sea un hogar lejos de casa para cada visitante mexicano”, concluyó Aitken. Y con su combinación de innovación, inclusión y visión global, parece estar muy cerca de lograrlo. ▀

Cinco maneras de evitar las gripas esta temporada de frío

Si quieres mejorar tu salud inmunitaria y sentirte de maravilla esta temporada de frío, hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar a tu cuerpo a combatir las enfermedades.

➔ **EN REALIDAD, EL SISTEMA INMUNE** es mucho más complejo de lo que imaginamos, y la respuesta no está en tomar un suplemento de vitamina C. Nuestro estilo de vida, estrés, alimentación, toxinas y ambiente determinan el estado de nuestro sistema inmune y hacer cambios en ese sentido puede ayudarnos a combatir patógenos dañinos.

Aquí te presento 5 consejos para fortalecer tu inmunidad:

1- SUEÑO: Dormir suficiente es indispensable para tu sistema inmune, ya que en el sueño se regeneran la mayoría de las hormonas y los sistemas para poder avanzar en el día. En un estudio realizado con 164 adultos sanos, quienes dormían menos de 6 horas cada noche eran más propensos a enfermarse que quienes dormían 6 horas o más cada noche.

Cuando estás enfermo, debes dormir más para permitir que tu sistema inmunitario combata mejor la enfermedad. Los adultos deberían dormir 7 horas o más cada noche, mientras que los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas, y los niños más pequeños y los bebés hasta 14 horas.

POR
**JESSICA
NASSER**



EXISTEN FORMAS naturales de fortalecer tu sistema inmunitario para prevenir enfermedades en temporadas de frío.

Nuestro estilo de vida, estrés, alimentación, toxinas y ambiente determinan el estado de nuestro sistema inmune

Si tienes problemas para dormir, intenta limitar el tiempo de pantalla una hora antes de acostarte.

2- ALIMENTACIÓN: Debemos alimentarnos con frutas, vegetales, nueces, semillas y leguminosas que aportan nutrientes y antioxidantes. Estos ayudan a disminuir la inflamación al combatir compuestos inestables, como los radicales libres, que pueden provocarla cuando se acumulan en tu cuerpo en niveles elevados.

3- FERMENTOS: Los alimentos fermentados son ricos en probióticos,

que abundan en tu tracto digestivo. Estos alimentos incluyen yogurt, chucrut, kimchi, kefir, entre otros. Las investigaciones sugieren que el consumo de estos productos fermentados ayuda a tu microbiota. En un estudio de tres meses con 126 niños, quienes bebieron 70 ml de leche fermentada a diario tuvieron un 20 por ciento menos de enfermedades infecciosas infantiles que el grupo de control. Si no comes regularmente alimentos fermentados, los probióticos como suplemento también son una opción.

4- ESTRÉS: Aliviar el estrés y la ansiedad es clave para la salud inmunitaria. El estrés prolongado promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función celular inmune. En particular, el estrés psicológico prolongado puede suprimir la respuesta inmune en los niños. Las actividades que pueden ayudarte a controlar el estrés incluyen meditación, ejercicio, llevar un diario, yoga, entre otras.

5- SUPLEMENTOS: La vitamina C, la vitamina D, el zinc, las bayas de saúco, la equinacea, el ajo, la cebolla y el jengibre son algunos suplementos que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. **N**

➔ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.

Paciente vacunación
Sr. Francisco Cardona

Enfermera
Alejandra Amaya

CAMPEONES EN VACUNACIÓN UNIVERSAL

SOMOS LÍDERES EN SALUD



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE

SECRETARÍA DE SALUD

Revistas.PeruRadio.net.pe

Oliver Laxe regresa al desierto para meditar sobre la muerte en ‘Sirât’

El largometraje, premiado en Cannes y seleccionado por la Academia española para los Premios Óscar, propone una experiencia radical: mirar hacia adentro, atravesar el dolor y encontrar sentido en medio del desierto.

EL POLVO DEL DESIERTO SE LEVANTA como una bruma dorada bajo las luces estroboscópicas. Los cuerpos se mueven sin coordenadas; no hay pasos, no hay técnica, solo energía que fluye. Algunos cierran los ojos, otros alzan los brazos al cielo como si buscaran fundirse con el ritmo. Nadie baila para ser visto, todos buscan desaparecer, aunque sea por un instante. Estas escenas describen la cultura rave y son los primeros 12 minutos de *Sirât*, una cinta dirigida por el español Oliver Laxe, galardonada en Cannes.

En una sociedad que huye del dolor y evita pensar en la muerte, el director y guionista propone exactamente lo contrario: experimentarla. Laxe vuelve al desierto marroquí para levan-

POR
KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA

tar una parábola luminosa sobre la pérdida y la espiritualidad. Su nueva película hace justicia a su nombre. En el islam, *Sirât* se refiere al puente que toda persona debe cruzar para llegar al paraíso. Y en ese tenor, durante 115 minutos los personajes recorren un “infierno” sin la certeza de llegar a un edén; la respuesta recae en los espectadores.

“Vengo de una sociedad muy tanatofóbica. En Occidente somos las primeras regiones del mundo que se han secularizado, desespiritualizado. Antes teníamos ceremonias para meditar la muerte, para experimentarla, y han desaparecido, se han convertido en folclore. Tenía la necesidad de volver a percibir la muerte, de invitar al espectador a hacerlo a través del cine”, comparte el cineasta de 43 años en

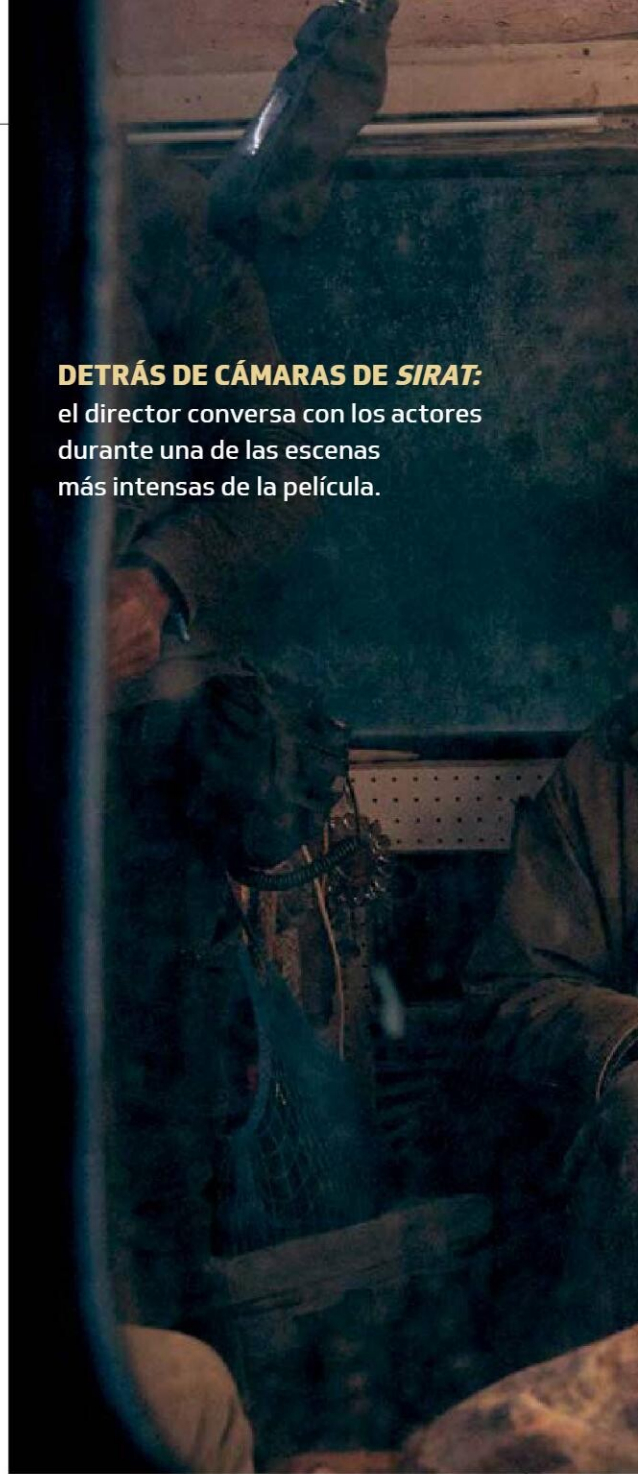
entrevista con *NW Noticias* sobre los orígenes del filme.

“EL MUNDO CUIDA DE NOSOTROS. A VECES ES JUSTO EN SU INJUSTICIA”

EN *SIRÂT*, UN PADRE BUSCA A SU HIJA perdida. Vestido con una playera gris y una mochila azul, Luis —interpretado por Sergi López (*El laberinto del fauno*)— viaja junto a su hijo Esteban —Bruno Núñez— hasta una rave en medio de las montañas, en el corazón de un desierto. Allí esperan encontrar a su hija y hermana, desaparecida cinco meses atrás durante una de esas fiestas electrónicas sin amanecer.

Acompañados por su perrita Pipa y con poca esperanza, siguen a un grupo de *ravers* (personas que asisten

DETRÁS DE CÁMARAS DE *SIRÂT*:
el director conversa con los actores durante una de las escenas más intensas de la película.





a esos eventos) que se dirige a otra celebración. Entre ellos, hay jóvenes de orígenes y culturas distintas que integran una familia unida por el dolor. Su vínculo recuerda a las madres buscadoras de México, que transforman la pérdida en una causa compartida.

El viaje se vuelve un trayecto interior. En el camino enfrentan momentos de tensión y desconcierto: conversaciones que desnudan el alma, campos minados, falta de gasolina y partidas inevitables.

“Perder un hijo no tiene nombre. Puedes ser viudo, huérfano... son categorías que existen, pero perder a un hijo no la tiene. Cuando la vida te barre el ego y te obliga a mirar dentro, te transforma para siempre (...) Son personas de contextos culturales radicalmente diferentes. Cuando la

“No hay nada más político que lo poético”.

vida te reta, saca lo mejor de ti; saca la solidaridad. Es una película de amistad y de comunión entre personas humilladas por la vida, pero que aún tienen mucho que dar”, explica Laxe.

Con diálogos escasos y silencios reveladores, con un enfoque particular en la luz, los gestos y la quietud, el cine de Oliver Laxe explora la conexión entre individuos, la naturaleza y la resignación.

Como en *Mimosas* (2016), el reparto de *Sirât* combina artistas profesionales y no profesionales. Para el director, un actor y actriz sin experiencia transmite fragilidad y vulnerabilidad.

“Cuando le pones una cámara enfrente, la energía que emite es conmovedora. En cambio, un actor como Sergi López te lleva donde quieres. Uno y otro ofrecen verdades distintas”, dice el cineasta nacido en Francia y criado en Galicia.

Una de las escenas más intensas muestra a los personajes atravesando un campo minado. Algunos sobreviven, otros no. Para Laxe, no se trata de azar, sino de destino: “Soy de esas personas que no tienen duda alguna de que no hay ninguna hoja de un árbol que no se mueva por una razón perfecta e inteligente. El guion está muy bien escrito”. Esta visión fatalista convive paradójicamente con un profundo optimismo. “El mundo cuida de nosotros. A veces es justo en su injusticia”, remata.

SIRÂT EN LOS ÓSCARES

CUANDO LE PREGUNTAMOS SI ES UNA cinta política, Laxe responde con convicción: “No hay nada más político que lo poético. Conmover a un ser humano, tocarle el corazón, elevar su conciencia, eso cambia una sociedad más que cualquier discurso; es una experiencia profundamente contracultural (...) *Sirât* te obliga mirar hacia adentro, en un tiempo en el que todos estamos narcotizados. Y eso duele, claro. Pero el dolor es un camino. No hay premio sin aventura, no hay cielo sin haber pasado por el infierno”.

El rodaje tuvo lugar en Teruel, Zaragoza y Marruecos. Además de los protagonistas, el elenco está conformado por Stefania Gadda, Joshua Liam Henderson, Tonin Janvier, Jade Oukid y Richard Bellamy. Está guionizada por él mismo junto a su habitual colaborador Santiago Fillol y producida por El Deseo, la compañía de los hermanos Agustín y Pedro Almodóvar (*Todo sobre mi madre*, *Volver*, *Dolor y gloria*, entre otras).

Oliver Laxe acumula una destacada trayectoria en el Festival de Cannes. En 2010 obtuvo el Premio FIPRESCI por *Ustedes son todos capitanes*; en 2016 recibió el Gran Premio Nespreso de la Semana de la Crítica por *Mimosas*; y en 2019 conquistó el Premio del Jurado en la sección Un Certain Regard por *El fuego vendrá*.

Recientemente en la edición número 78 del Festival de Cannes, *Sirât* obtuvo el Premio del Jurado ex aequo junto a la película alemana *Sound of Falling*, de Mascha Schilinski. Este reconocimiento se concede cuando el jurado considera que dos o más obras merecen el mismo honor.

Aunado a lo anterior, la Academia de Cine de España eligió *Sirât* como representante del país en la 98ª edi-



OLIVER LAXE VUELVE AL DESIERTO en *Sirât* para levantar una parábola luminosa sobre la pérdida, la muerte y la espiritualidad, en un viaje radical hacia adentro.

Su vínculo recuerda a las madres buscadoras de México, que transforman la pérdida en una causa compartida.

ción de los Premios Óscar. El 16 de diciembre de 2025 se anunciará la shortlist con las cintas que seguirán en la contienda por la estatuilla a Mejor película internacional. El 22 de enero de 2026 se darán a conocer las cinco nominadas definitivas y la cere-

monia de entrega se celebrará el 15 de marzo de 2026 en Los Ángeles.

Más allá de la posible nominación, Laxe interpreta esta etapa como una confirmación de su camino artístico: “Hacer películas es un sinsentido”, admite con una sonrisa. “Todo el rato me planteo cuál es el sentido de hacer esto. Es una profesión muy excesiva, desestructurante. Pero ahora mismo la vida me está diciendo claramente: ‘Tío, este es tu camino’. Me había imaginado siendo un padre de familia regando mis plantas, pero me toca ser un artista errante”. En México, la cinta llegará entre enero y febrero de 2026. **N**

Todo empieza desde casa con una buena decisión

EL
**BUEN
FIN
DE TUS
RESIDUOS**

Recicla todo el año



YO

**Decido.
Separo.
Reciclo.**

‘Me río porque ya no quiero estar triste’: Silvana Estrada y la dulzura del renacer

En su nuevo álbum ‘Vendrán suaves lluvias’, la cantautora veracruzana transforma el dolor en calma. Desde el eco de un poema y la memoria de sus pérdidas, Silvana canta sobre sanar, amar y volver a creer.

 HACE POCO MÁS DE UN SIGLO, la poetisa estadounidense Sara Teasdale publicó *There Will Come Soft Rains (War Time)*, un poema de seis estrofas que, aunque se desarrolla en el contexto de la Primera Guerra Mundial, se aparta de la brutalidad del campo de batalla para contemplar la serenidad y la belleza de la naturaleza. En sus versos late una esperanza antigua: la del mundo que existía antes de nosotros y que seguirá existiendo después.

Inspirada por esa misma imagen y por sus propias

POR
KENIA HERNÁNDEZ
RIVERA

vivencias, algunas marcadas por el dolor, la cantautora mexicana Silvana Estrada concibió su nuevo álbum, *Vendrán suaves lluvias* (2025), escrito y producido íntegramente por ella.

Al igual que Teasdale, que con voz apacible y mirada profunda habló del renacer, Silvana canta desde una dulzura que roza la melancolía. Las 10 canciones del disco reflejan quién es: una mujer que intenta olvidar, que añora su Veracruz natal, el río y los cafetales; que atravesó desencuentros amorosos, pérdidas y reconciliaciones con los finales inevitables.

“Este álbum nace de un poema

cuyo primer verso dice: ‘Vendrán suaves lluvias’. Lo leí cuando era niña y esa imagen me acompañó durante años. Mientras escribía el tema ‘No te vayas sin saber’, volvió a aparecer, sobre todo en el verso ‘Vendrán suaves lluvias / y el tiempo prudente / de un año y mil días / pa’ volverte a ver’. Es una promesa de renacer, pero no grande ni elocuente. Es como va a venir algo, no sé si mejor, pero suave; un momento de sanar”, explica la autora en entrevista con

FOTO: LUIS MADRID



SILVANA ESTRADA ha conquistado oídos en todo el mundo con su estilo que fusiona la tradición veracruzana con el jazz y la poesía íntima.

NW Noticias desde los camerinos del Pabellón Escénico, en la Ciudad de México.

Y a este apunte añade lo siguiente: “Este disco surgió de experiencias personales bastante dolorosas. Llegó un punto en donde ya no podía prometerme que todo estaría bien. Sentía mi vida en transición, con una pérdida muy grande que me desordenó todo. Tuve que esforzarme por volver a creer en la vida, por enamorarme de ella otra vez. Estaba en un

nivel tan duro, perdido y tan bajo que este título fue una especie de susurro: ‘Mira, vendrán suaves lluvias’. Una esperanza chiquita, pero suficiente para sostenerme”.

“MI PRIMER INTENTO DE GRABAR EL DISCO SALIÓ MAL”

LAS LETRAS CONFIRMAN EL DUELO AL que se refiere. Jorge Tirado era el mejor amigo de Silvana Estrada, quien fue trágicamente asesinado junto a su

hermano Andrés en 2022. Perdió varias amistades y, con ello, una parte luminosa de su vida. Incluso un año después confesó en una entrevista que quizá su corazón nunca volvería a sentirse ligero, una sensación que ya había anticipado en el mensaje de despedida que publicó en Instagram el 21 de diciembre de 2022: “Nada nunca va a ser lo mismo sin ustedes”.

Ahora, en 2025, vuelve a meditar sobre este tema, sobre todo con “Un rayo de luz”, donde aborda frases re-

veladoras: “¿Cómo será de hermosa la muerte, que nadie ha vuelto de allá?”. Sin embargo, desde que comenzó el disco, hace tres años, sostiene que ha logrado recuperar la calma.

“Sí, encuentro sanación; me siento mejor de cuando lo empecé (..) Mi proceso ha sido hacer las paces con mi dolor, es parte de mí. No voy a volver a ser la misma y está bien. Hay algo que nunca voy a recuperar porque mi mejor amigo no va a regresar, pero entonces me toca encontrarlo en lo pequeño, en lo mágico y en lo bello. Este disco es una búsqueda de lo hermoso”, repite, como si en su voz quedara un eco de ese aprendizaje silencioso que solo dejan las partidas sin retorno.

Y el alivio es evidente en “Cada día te extraño menos”, canción en la que, por segundos, se escucha una risa. “Me río porque ya no puedo estar así, porque no quiero estar triste; hay una voluntad de estar mejor”, agrega. El álbum, grabado en tres países distintos —Canadá (Montreal), España (Barcelona) y México (CDMX)—, estuvo a punto de no realizarse.

—¿Cómo influyó cada lugar en la realización de este disco? —preguntamos.

—Soy muy sensible a los estudios. El espacio en el que creo me da mucha energía o me la quita. En ese sentido, en México grabé en El Desierto Casa-Estudio, un espacio de mi amado amigo Daniel Bitrán y mi favorito del país. Ahí fue mi primer intento de grabar el disco hace tres años, que salió mal. Fue un desastre; me deprimí, pero al mismo tiempo ahí terminé *Vendrán suaves lluvias*.

“Reconciliarme con ese estudio, el campo, la montaña y esa casa de madera peculiar me sanó un montón. Luego en Canadá llegué devastada, después de haber intentando con



VENDRÁN SUAVES LLUVIAS es un disco que transforma el dolor en una lluvia suave, donde Silvana Estrada hace de su voz un refugio y un puente hacia la esperanza.

varios productores y no salir nada, pensé en abandonarlo. Dije: ‘Si no se puede, ni modo. Lo engaveto y empiezo de cero con algo más’. Montreal me salvó”, comenta la joven de Coatepec, Veracruz, quien compara ese camino con la película japonesa *El viaje de Chihiro*.

GIRA, TINY DESK Y SU NOMINACIÓN A LOS LATIN GRAMMY

AL TRIUNFO DE HABER TERMINADO SU álbum suma una dedicatoria especial a Lhasa de Sela, una de sus artistas predilectas. “Su fantasma me salvó”, argumenta. En sus palabras, la invitaron en uno de sus días más bajos de tristeza, al ser el cumpleaños de Andrés —que cumplía el 8 de marzo—, a participar en un tributo a Lhasa, fallecida en 2010.

FOTO: CORTESÍA



“Entonces dije: ‘¿No será que aparte puedo ir y probar suerte con estos músicos? ¿será que puedo grabar con ellos?’ El hermano de Lhasa contestó: ‘Claro’. Fui a Montreal y de nuevo estaba en una casa de madera en el campo, frente a un lago, ensayando todos los días”, recuerda.

A mediados de octubre se estrenó su aclamado *Tiny Desk*, la segunda colaboración de Silvana Estrada con la cadena radiofónica estadou-

nidense NPR, tras haber grabado un especial desde su casa en Veracruz en 2021. La cantautora de 28 años se convirtió así en la primera artista en tener dos participaciones en el programa, hazaña que celebró junto a sus seguidores en el Tetro Metropolitano, en la capital mexicana. En su repertorio incluyó no solo temas de su nuevo álbum, sino también “Si me matan”, del EP *Abrazo* (2022).

“Mi amiga Anamaria Sayre, una de las productoras de los concier-

tos de *Tiny Desk*, me comentó: ‘No hagas eso de solo incluir títulos del disco. Tienes este tema que es icónico, que ya no te pertenece, sino a algo más grande’”, apunta de la canción que habla sobre la violencia de género y los feminicidios, convertida en una protesta contra la revictimización de las víctimas en los medios y por parte de las autoridades.

El concierto arrancó con “Como un pájaro”, tema nominado a los Latin Grammy 2025 en la categoría Mejor canción de cantautor(a), a celebrarse el próximo 13 de noviembre en el MGM Grand Garden Arena de Las Vegas, Estados Unidos. En 2022 obtuvo un Grammy como Mejor artista nueva y en 2024 recibió otra nominación a Mejor interpretación de música global por ‘Milagro y Desastre’.

“Ni sabía que la habían inscrito. No hago música para ganar premios, pero es bonito sentir el cariño de mis colegas, más allá del premio, lo que importa es seguir creando, seguir viva en esto”, concluye Silvana, que lleva una larga falda como el largo de su cabello rizado, y cuya elección más íntima del álbum fue la canción ‘El alma mía’.

Recientemente colaboró con Natalia Lafourcade y Mon Laferte en la canción “My one and only love”, tema de esta última cantante chilena para su disco *Femme Fatale* (2025). Además, la multiinstrumentista Silvana Estrada tiene una extensa gira, entre 2025 y 2026, que recorrerá España, Suiza, Italia, Alemania, Hungría, República Checa, Noruega y Estados Unidos, entre otros países. En la Ciudad de México ofrecerá tres conciertos en el Teatro Metropolitano, del 27 al 29 de enero. **N**

EL SUEÑO DE MACARIO MARTÍNEZ APENAS SE INICIA

DESDE LAS CALLES DE CDMX hasta el escenario, Macario Martínez demuestra que con una guitarra, convicción y un sueño, todo es posible.



FOTO: ANTONIO CRUZ

Con una voz cargada de emoción y letras que evocan el paso del tiempo, Macario Martínez convierte la melancolía en un puente hacia sus oyentes. Su música, honesta y luminosa, celebra la vulnerabilidad como una forma de fuerza.

➤ CON 24 AÑOS, MACARIO MARTÍNEZ pasó de barrer las calles de la Ciudad de México a realizar una gira por Estados Unidos y lanzar su álbum debut, *Si mañana ya no estoy*, material que recopila temas que ha escrito desde los 18 años.

Tras volverse viral con la canción “Sueña Lindo, Corazón”, Martínez deja en claro que llegó para quedarse. “Desde febrero no he parado de hacer cosas. De 2019 para acá, pensé en muchos proyectos, ideas y más. Tengo más canciones que no están en este álbum y traté de recopilar las que tuvieran una misma energía o idea sobre la nostalgia y el paso del tiempo”, declaró en entrevista con *NW Noticias*.

En este álbum, Macario trae el factor “nostalgia”, que ha conectado con sus seguidores. “Trato de que sean canciones que transmitan, por medio de la interpretación y la música. Además, me gusta mucho el mar y, por eso, elegimos para la portada una foto que me tomaron frente a él. Es un lugar al que puedo ir y en el que el imaginario puede encontrar lo que me hace falta. Es una experiencia que todos deben escuchar; es un pequeño viaje”, compartió.

En cuanto a sus emociones, Macario Martínez reconoce que ha sido un subidón de estas y que, hasta ahora, no ha acudido a terapia. “Me he enfrentado a muchas emociones y a cosas negativas, como lo que dice el público, porque ahora estoy más expuesto. Es normal sentirse mal con uno mismo y sentirse dudoso, y eso lo trato de sobrellevar con mis amigos y mi círculo cercano. Aún no he tomado terapia, pero quiero”, complementó.

Tras llegar al Tiny Desk, un espacio donde demostró su talento vocal, ahora se prepara para cantar en el Lunario del Auditorio Nacional el próximo 15 de noviembre. “Cada cosa que pasa la vivo en *shock* y con mucho nervio. También con el mismo nervio con el que hicimos el Tiny Desk. Somos personas normales que tenemos miedo de equivocarnos o de fallar en algo. Ya me cayó el 20 y estoy consciente de que puedo transmitir algo y que hay quienes lo disfrutan. Las canciones ya forman parte de su imaginario”, reflexionó.

En este álbum, Macario se inspira en la “nostalgia”, una emoción que lo ha unido a sus seguidores.

Finalmente, Macario Martínez se siente agradecido con el público que comenzó a seguirlo desde 2019 y aún después de la pandemia. Actualmente voltea al pasado y lo recuerda con sentimiento.

“La primera canción que hice salió antes de la pandemia y ya tenía la intención de transmitir algo. Siempre fui nostálgico de muchas cosas y, de los 19 a los 24 años, fue cuando se manifestó. Es bonito saber que la gente sí conectó con el proyecto y entendió el contexto de lo que hago.

No tiene nada de malo sentir; confíen mucho en sus sueños y no tengan miedo de lo que les digan los demás”, concluyó. **■**

POR
**LEONARDO
VEGA**

A photograph of three men standing on a red leather sofa against a dark background. The man on the left is bald with glasses and a goatee, wearing a white shirt, a dark vest, and a tie, with his hand on his chest. The man in the center has grey hair and a goatee, wearing a dark suit, white shirt, and striped tie. The man on the right has dark hair and a goatee, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie, with his arms crossed. The title 'LA GUSANA CIEGA:' is overlaid in large yellow letters.

LA GUSANA CIEGA:

***LOS CLAROSCUROS
QUE MANTIENEN VIVA
SU LLAMA INTERIOR***

La Gusana Ciega presenta *Claroescuro*, su nuevo disco con canciones que mezcla luz y sombra: del pulso ochentero al murmullo del desconsuelo. Disponible el 14 de noviembre.

➔ EN UN PASILLO EN IZTAPALAPA, de los años noventa, paseaban Daniel, Germán y Lu, cada uno con su instrumento en la mano. Entre calles estrechas y barrios desconocidos, la banda caminaba hasta llegar a una vecindad que parecía más un laberinto urbano que un escenario. Frente a unas 30 personas, el trío esperaba su turno mientras platicaba con personas que acababan de conocer. En otras circunstancias, aquella reunión llena de extraños, caguamas abiertas, cubetas llenas de alcohol y vasos desechables sería un indicador de que estaban bastante perdidos, lejos de la Ciudad de México que conocían, pero, en cambio, La Gusana Ciega se sentía en casa.

Daniel Gutiérrez, vocalista de la banda, recuerda esos momentos en los que el rock los empujó a descubrir una ciudad más grande: “En ese entonces te ibas a meter a donde fuera con una especie de creencia de que todo iba a estar bien porque eras músico y eras parte de algo... de un movimiento”. Luis Martínez, bajista de la banda, le contesta inmediatamente: “Con fe... de que todo iba a estar bien”.

Después de once álbumes, La Gusana Ciega estrenará su duodécimo, *Claroescuro*, el próximo 14 de noviembre. Estas nuevas composiciones reflejan una madurez musical de años de haber vivido los claros y los oscuros de ser una banda de rock en español. En entrevista para NW Noticias, los integrantes Daniel Gutiérrez, Lu Martínez y Germán Arroyo se abren para conversar sobre cómo su proyecto musical se mantiene con fuerza, hambre y fe en que todo va a estar bien.

POR
EMILIO FLORES
ESCALONA

SOMOS UN GRUPO INDEPENDIENTE

EL GRUPO NACIÓ A PRINCIPIOS DE LOS años noventa en la preparatoria Vista Hermosa, ubicada al sur de la Ciudad de México. A Daniel le encantaba ser el rebelde en una escuela de chicos “fresas”, con looks distintos a la norma, letras pasionales y melodías pegadizas. Inevitablemente, el fuego interior de cada uno terminó por dar lugar a lo que hoy conocemos como La Gusana Ciega.

Los tres coincidieron en que los años les dieron una seguridad creativa que se refleja en un proceso más libre y honesto.

Su mayor evolución sucedió cuando su música se convirtió también en un emprendimiento. Aproximadamente seis años después de su creación, tomaron la decisión de convertirse en una banda independiente, es decir, una que no cuenta con una enorme maquinaria corporativa detrás. “Es diferente en algunos casos, pero la verdad, creo que ha estado mejor. Hay mayor libertad en algunas cosas; hay mayor toma de decisiones”, confiesa el baterista de la banda, Germán Arroyo.

Pero, como cualquier emprendedor, un artista independiente lucha con los retos de darse a conocer en una escena que cada día atrae a nue-

vos participantes. Daniel le contesta: “Yo creo que tener la posibilidad de tener más control sobre tu proyecto creativo te genera mucha mayor responsabilidad y también beneficios más claros. Pero no sé si es más fácil o más difícil; yo pienso que siempre ha sido difícil y que también está bien, padre, que siempre sea un reto. Un reto que te mantiene vivo”.

Hoy basta con entrar a las redes sociales para encontrarte con un número gigantesco de artistas emergentes publicando su contenido. Gracias a la transición tecnológica que vivió la banda, ser músico independiente se convirtió en una opción viable y en una motivación adicional. Pero entre canciones virales y videos indie de gran producción, el reto para los nuevos artistas es no olvidar que los fans no se miden por likes, sino por algo más humano.

“Se ha democratizado el alcance que tenemos los artistas. Antes, si no te firmaba una disquera, no tenías alcance; ahora, si subes tu rola a cualquiera de las plataformas, puedes llegar a todo el mundo. Ese aspecto se democratizó. Pero entonces, tienes que estar listo como artista para que, cuando te llamen, sigas siendo ese mismo: tener un buen show, tocar bien... conectar con la gente”, cuenta Lu Martínez.

SOMOS UNA BANDA QUE TOCA EN VIVO

LA BANDA CRECIÓ A PARTIR DE TOCAR en todos los lugares que se le presentaban. Parecía que su lema era el de nunca desaprovechar una oportunidad. Para La Gusana Ciega, esa filosofía de vida se convirtió en más que



una estrategia para darse a conocer, ya que, desde tocaditas en vecindades hasta presentaciones en las capitales de Europa, el grupo entendió que tocar frente a la gente es el alma de ser una banda.

Cada vez que el grupo se sube al escenario, recuerda que todo ha valido la pena. Es la respuesta a la pregunta de por qué siguen haciendo lo que hacen: “Ahí es donde realmente sucede la magia para nosotros”, comenta Daniel Gutiérrez.

A pesar de los momentos de cansancio y duda que pueden surgir en una carrera tan fluctuante, ese instante en que conectan con la multitud que canta sus canciones o seducen a un nuevo oyente es lo

TREINTA AÑOS DESPUÉS, La Gusana Ciega sigue encendiendo escenarios y corazones. Su nuevo disco promete ser un viaje entre la nostalgia y la reinención.

El reto para los nuevos artistas es no olvidar que los fans no se miden por likes.

que marca la diferencia entre un emprendimiento y un propósito de vida; entre un proyecto artístico y una música llena de humanidad.

Arroyo se reclina en su silla y comenta que esos momentos siempre lo regresan a querer tocar: “A mí lo

que me pasa es que luego sí digo: ‘Híjole, ya estoy cansado, ya no aguanto a estos otros dos güeyes’. Pero de repente veo los resultados de la música, los conciertos o incluso las risas en una camioneta, y eso es lo que me recuerda que sigo queriendo hacer esto”.

Sin duda, La Gusana Ciega se mantiene despierta porque ama despertarse, hacer música y seguir adelante, sin importar si el día está nublado o soleado.

SOMOS HUMANOS

EL TRÍO COMENZÓ A DEBATIR QUÉ era lo que los mantenía en el cami-

no del rock mexicano: si eran los ensayos, las risas, los conciertos o las metas que se establecían. Martínez se abre y comparte: “He de confesar que mil veces he sentido ganas de abandonar la música, de abandonar la industria de la música. Porque sí, es un ámbito difícil. He sentido eso, pero regreso y soy muy feliz... tocando para La Gusana soy muy feliz”.

Cuando le toca hablar a Daniel Gutiérrez, coincide y comparte con los demás: “A mí me pasa... creo que a veces tengo la sensación de que en realidad llevo todos estos años engañándolos, ¿no? Haciéndolos pensar que compongo canciones. En realidad, hay una voz muy culera que me dice que no valgo nada y luego pasa que no entiendo nada, no sé qué chingados estoy haciendo aquí... pero, al día siguiente, despierto con el mismo entusiasmo de volver a ser. Es como ese fuego implacable que llevas dentro, a veces crees que estás cansado de él, pero sigue ahí, muy encendido”.

Los momentos de cansancio y dudas le sirven a la banda, que no se conforma solo de músicos, sino también de humanos que, cuando es necesario, asumen el rol de músicos. Esas batallas internas también son la leña que aviva la llama de La Gusana Ciega, y esos momentos oscuros también forman parte de lo que los motiva a seguir tocando. A seguir siendo humanos. “Las canciones de Claroscuro son liberadoras, que muestran mucha vulnerabilidad y se rinden: se rinden ante el mundo, ante las amenazas del mundo, ante las amenazas de tener el corazón abierto, ante ser un ser humano”, comenta Lu Martínez sobre el tema.

La madurez artística que el tiempo les ha dado ha permitido crear un disco que suena tanto a un claro



LA GUSANA CIEGA, tres décadas de música, amistad y escenarios llenos.

como a un oscuro. Los tres coincidieron en que los años les dieron una seguridad creativa que se refleja en un proceso más libre y honesto. Claroscuro será de quien lo escuche, pero La Gusana Ciega explica que su intención en él es la de “abrirse completamente en una vulnerabilidad frente al mundo, frente a las problemáticas, a la experiencia de vida, al hecho de ser un ser humano. Todos tenemos estos momentos altos y bajos; se trata simplemente de rendirse ante ellos y vivirlos.” dice Daniel Gutiérrez.

Hace unas décadas, la prensa le preguntaba a la gente en la calle a

quién quería ver presentarse en el Auditorio Nacional. Entre los nombres, apareció el de La Gusana Ciega. Hoy, la banda se ha presentado en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México cuatro veces, y este año será la quinta. En algún momento, ese fue su mayor sueño; ahora, su mirada está puesta en el GNP, en Rusia, Japón y otros países. “Todavía hay muchos lugares por visitar”, dice Lu Martínez. Pero, sobre todo, cuando los escuchas hablar, se siente que lo que estos músicos buscan es seguir disfrutando de ser humanos, aunque eso signifique abrazar sus momentos más claroscuros. **N**

TOMÁS SÁNCHEZ, EL PINTOR QUE CONVIRTIÓ LA PERSEVERANCIA EN SU PAISAJE MÁS PROFUNDO

El documental *Perseverancia* retrata la vida del artista cubano que transformó la meditación y la naturaleza en un mismo paisaje interior.

➤ EL ARTISTA TOMÁS SÁNCHEZ aprendió a mirar antes de saber leer, hablar o pintar. Cuenta que su madre siempre apagaba la televisión y lo llevaba a ver el paisaje de su isla cubana. “Es la hora de ver la puesta del sol”, le decía. Ahí, sentado junto a ella, el pequeño Tomás observaba el viento, los árboles, el ligero movimiento de la naturaleza y la luz que se reflejaba en ella. Su país, lleno de paisajes surrealistas, le otorgó una paciencia extraordinaria para disfrutar de su entorno. Cuando adquirió por sí mismo el hábito de mirar, veía los humedales, los peces, los árboles y el brillo que se deslizaba sobre el agua sin darse cuenta de que existía el tiempo. Era él y la naturaleza solamente. Aquella forma de experimentar la vida convirtió a Tomás

POR
EMILIO FLORES
ESCALONA

Sánchez en algo más que un doctor o un ingeniero, como anhelaba su padre. “Quiero ser pintor” fue su primera frase completa. No era una premonición ni un capricho, sino la declaración de su camino.

Tomás Sánchez tiene múltiples fascetas: es artista, es migrante, es cubano y mexicano, es pintor, pero sobre todo, es una mirada. Considerado el pintor vivo más cotizado de Cuba, Sánchez es famoso por sus paisajes meditativos, escenas naturales que combinan el hiperrealismo con una atmósfera onírica. A sus 77 años, sus obras, expuestas en museos de todo el mundo, siguen explorando la relación entre la contemplación y el silencio interior. Este año, el documental *Perseverancia*, dirigido por el cineasta mexicano Juan Carlos Martín, visita su trayectoria y su vínculo

ENTRE LA CONTEMPLACIÓN Y EL SILENCIO, Tomás Sánchez ha hecho de la paciencia su forma de mirar el mundo.

con la meditación, una mirada, ahora para nosotros, del hombre que sabe ver el mundo con paciencia.

Para él, la pintura y la observación son dos caras de la misma moneda. “Mi pintura ha sido eso y, por otra parte, la meditación ha reforzado mi conexión con la naturaleza”, dice. Lleva más de 50 años practicando la meditación, que ya forma parte de su rutina: la de levantarse antes del



FOTO: JULIÁN TREJOS



alba, sesiones diarias y el disfrute de su entorno. Su historia, vida y día se materializan en sus pinturas.

Cuando observas uno de sus cuadros, te preguntas de inmediato: ¿dónde se encuentra ese lugar? Por un lado, parecen tan realistas que podrías confundirlos con una fotografía; mientras que por el otro, son espacios tan oníricos que cuesta creer que existan. El trazo hace que los árboles tengan movimiento, que el cielo se abra y que tu mente se calme. Solo piensas en perderte, y encontrarte, en esos bosques. Cada segundo que pasas observando algu-

Considerado el pintor vivo más cotizado de Cuba, Sánchez es famoso por sus paisajes meditativos y escenas naturales.

na de sus obras, tus párpados bajan su velocidad y la frecuencia con la que respiras se vuelve más lenta. Observas con detenimiento cada rama, reflejo y hoja hasta que, de pronto, notas una figura humana escondida

entre la vegetación y, al verla, te das cuenta de que ese lugar tan irreal está más cerca de ti de lo que crees. ¿Quién es ese que está ahí? No lo sabes; lo único que sabes es que quisieras ser tú, aunque de alguna forma ya sientes que lo eres.

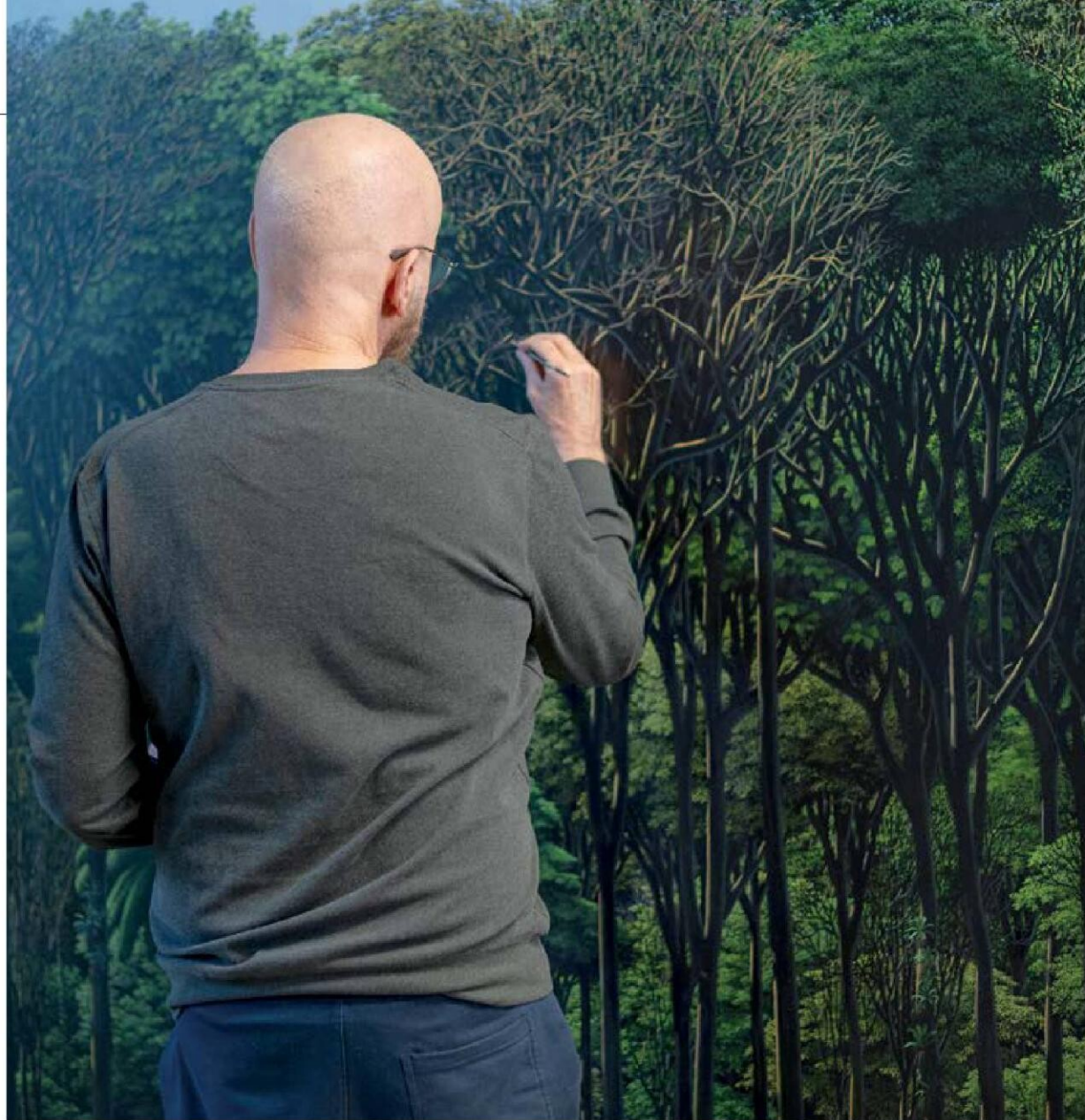
Tomás Sánchez cuenta que el proceso de cada pintura tiene rituales precisos: música que marca el ritmo, canciones tradicionales que despiertan la memoria, hasta que llega un momento en el que su alrededor desaparece. “A mitad del cuadro ya no sé qué música estoy escuchando”, confiesa. Es ese estado meditativo en

Seguir ese camino implicó enfrentar críticas, censuras y rechazos

el que Tomás Sánchez se pierde para encontrarse en sus pinceladas. Cada una es una conversación con sus recuerdos, pero no de la naturaleza, sino de lo que le hizo sentir. “Me quedo totalmente absorto en la pintura y no estoy escuchando. Eso me pasa por momentos... es un estado meditativo”.

Encontrar ese tipo de paz en un mundo tan caótico requiere mucha perseverancia. Seguir ese camino implicó enfrentar críticas, censuras y rechazos sin convertirlos en resentimiento. Cuando sus obras y su forma de pensar comenzaron a tomar fuerza, sufrió varios intentos de censura en su propio país por no alinearse con los lineamientos oficiales del arte revolucionario. La espiritualidad que respiraban sus cuadros resultaba sospechosa para el régimen. “Yo solo quería pintar lo que veía, lo que sentía. Pero eso, en aquel momento, no era bien visto”, recuerda. Su intento de vivir de lo que ama lo llevó a migrar y seguir su camino fuera de Cuba. Vivió en México, en Miami y más tarde en Costa Rica, donde finalmente decidió asentarse.

Aun así, no hubo rencor. Cuando el director Juan Carlos Martín le preguntó qué era lo que más valoraba de su historia, respondió: “No haber sentido nunca rencor”, incluso hacia quienes intentaron frenar su carrera. Esa serenidad no fue indiferencia, sino el resultado de una búsqueda interior que le enseñó a no pelear con la vida, sino a contemplarla.



TOMÁS SÁNCHEZ EN SU ESTUDIO, donde la pintura y la meditación se confunden hasta volverse una sola práctica de silencio y luz.

Hace nueve años que Tomás no pisa Cuba. “Tengo la peor opinión de la situación en Cuba; creo que es un país fallido... no hay luz, ni salud pública, ni libertad de expresión”. En ese momento recuerda a sus amigos artistas que han sido encarcelados “solo por expresarse”, como la artista Tania Bruguera, a quien admira profundamente. “Las calles están llenas de basura... y los apagones pueden durar hasta 36 horas”, agrega desepcionado.

México, en cambio, le ofreció una luz distinta. “México, para mí, fue un gran aliciente”, cuenta con gratitud. De niño creció entre películas mexicanas y canciones rancheras, y cuando por fin llegó al país, lo sintió como familiar. Aquí se reencontró con su cultura, con la calidez del idioma, con los paisajes. Aunque más tarde se mudó a Costa Rica, donde ahora vive entre montañas y pájaros,

dice que cada vez que regresa a México se siente como en casa. “Siempre me siento como si fuera mi segunda patria”.

Desde su estudio en la ladera de una montaña costarricense, Tomás Sánchez continúa levantándose antes del amanecer. Medita una o dos horas, contempla el sol, pinta o simplemente observa. “La meditación es esencial en la vida”, asegura. “Yo podría dejar de pintar antes que dejar de meditar... en la meditación se produce una expansión de la conciencia en la que sientes que eres mucho más que esto, y que eres algo que no va a terminar con la muerte”. Quizás por eso sus cuadros parecen lugares imposibles y a la vez tan cercanos: porque en ellos se mezclan lo real de la naturaleza, lo surreal de América Latina, el ruido de perseverar y el silencio de contemplar. **N**

Nueva ruta aérea **conecta Durango** **con Guadalajara**

Tres vuelos semanales con
horarios accesibles y tarifas competitivas



- A partir del lunes
3 de noviembre.

- **Vuelos**
lunes, miércoles
y viernes.

**Más conectividad para Durango,
con impulso al turismo y los negocios.**



DURANGO
GOBIERNO DEL ESTADO



volaris



Revista PeruRadio.net.pe



El fraude también podría tocar a tu puerta.

Nunca le entregues tu tarjeta ni tu NIP a nadie. Si cambias de tarjeta, asegúrate de destruir el plástico y el chip anterior.

Aquí. Para ti. Siempre.